સુઘડતા ને સુંદરતા



૧૭

૦-૮-૦

ચ્રાઃશક્તિ

22063 [illegible]

[illegible]

[illegible]

બળ્યું!

આ તો કાંઇ સમજ પડતી નથી.

સાહિત્ય મંદિરમાં તેર આના મોકલી એક ભરત-ગુંથણની ચોપડી મંગાવી લે. પછી તને કદિ કોઇ વાતની મુશ્કેલી પડશે નહિ. ત્યાં તો આવી સ્ત્રીઓને ઉપયોગની ઘણી ઘણી ચોપડીઓ મળે છે."

શ્રી સાહિત્ય મંદિર, કેળાપીઠ સુરત.

સુઘડતા અને સુંદરતા

ટોઇલેટ વિશેની ઉપયોગી
માહિતીનું અજોડ પુસ્તક

લેખક:
શ્રી પરીનબ્હેન શાસ્ત્રી



શ્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.

આવૃત્તિ બીજી
ઈ. સ. ૧૯૩૯
સંવત ૧૯૯૫

તમારી
સખીઓ
બહેનો
પુત્રીઓ
વહુઓ
સૌ કોઈને સ્ત્રીઃશક્તિ
ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકોજ
ભેટ આપો.

ઇશ્વરલાલ વીમાવાળાનું
સ્ત્રીઃશક્તિ કાર્યાલય
કેળાપીઠ, સુરત.

દેશબંધુ મુદ્રણાલય, કેળાપીઠ, સુરતમાં ઇશ્વરલાલ એમ. વીમાવાળાએ છાપ્યું અને ત્યાંથીજ પ્રગટ કર્યું.

સ્વચ્છતા

સુઘડતા

સુંદરતા !

કેવા આકર્ષક શબ્દો !

સ્ત્રીજાતિમાં એ ગુણો ન હોય તો એ કેવી લાગે ? વાઘરણ, ડાકણ, શંખણી ! સમાજે એવીને માટે કાંઇ કાંઇ શબ્દો યોજ્યા છે. સ્ત્રીઓમાં ઉપરોક્ત ગુણો ન હોય તો આખીયે માનવજાત સડીને નષ્ટ થઇ જાય.

સદ્ભાગ્યે તેમ નથી.

પરંતુ પ્રભુએ બધી સ્ત્રીઓને સુંદર નથી બનાવી !

તોયે શું થયું ! જો તેનામાં ચતુરાઇ હોય તો પોતાના ગમે તેવા કદરૂપ કે બેડોળ શરીરને તે સુંદર બનાવી શકે. શ્રી. પરીન બહેને એ જાદુનો કીમીઓ આ પુસ્તકમાં ભર્યો છે. ઉપરાંત સૌંદર્યવર્ધક બધીયે વસ્તુઓ ઘેરે સસ્તી પડે એમ કેવી રીતે બનાવવી તે પણ એમાં લખ્યું છે.

આશા છે કે સુઘડતાપ્રેમી ગુજરાતણને આ પુસ્તક ઘણુંજ ઉપયોગી થઇ પડશે.

ઇ. વી.

શ્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.



અભણ માબાપ પોતાની દીકરીને દાગીનાથી લાદે છે.



સમજુ માબાપ તેને સ્ત્રીશક્તિનો સટ આપી ગૃહ-સંસાર શિખવે છે

રૂા. ૩૬ાની કિંમતનાં ૭૧ પુસ્તકોનો સટ રૂા. ૭૨) માં

સ્ત્રી:શક્તિ ગ્રંથમાળા

૧૭

સુઘડતા ને સુંદરતા

સ્ત્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.



રૂા. ૩૬ાાની કિંમતનાં ૭૦ પુસ્તકોનો સટ રૂા. ૩૨) માં

ચાર વર્ષ પછી પોતાને વતન પાછાં ફરેલા સરોજ-કાકી સાથે તેમની ભત્રીજી દેવી ખૂબજ ગેલમાં આવીને અહિં તહિંનાં ગપ્પાંસપ્પાં ઉડાવતી હતી.

દેવીઃ-સરોજકાકી, તમે પહેલાં હતાં ને હમણાં છો તેમાં આટલો બધો ફરક કેમ પડી ગયો ?

કાકીઃ-શો ફરક તને લાગે છે ?

દેવીઃ-જુઓ ખોટું ન લગાડશો, હોં. તમારી ચામડી પહેલાં કાંઇક ઘેરા રંગની હતી ને હમણાં તો કેવી મઝાની ઉઘડી છે ! શું તમારા કલકત્તા શહેરની હવા એવી સુંદર છે ? અને વળી તમે તૈયાર થઇને બહાર જાઓ છો ને, ત્યારે તો શો તમારો ઠસ્સો ? ગમે તેવાં સાદાં લુગડાં તમે પહેરેલાં હોય તોયે તમે કેવાં શોભી નીકળો છો ?

કાકીઃ-એ તો બધી કરામતની વાતો છે. તારે શીખવી હોય તો શીખવું.

દેવીઃ- તો તો તમારો મોટો ઉપકાર થાય. તમે મને જે જે સમજાવશો તે હું લખીજ લઈશ કે ભુલાય નહિ.

કાકીઃ—તને ગમે તેમ કર.

દેવીઃ–પણ ઉભા રહો. હું મારૂં ગરમ બદન પહેરી આવું. આજે ટાઢ ઘણી છે. અરે, પણ કાકી! તમે તો તદ્દન જ ઠંડા પાણીએ ન્હાયા, તોયે તમને ટાઢ નથી લાગતી?

કાકીઃ– ન્હાવાની પણ યુક્તિઓ છે, ન્હાવાના પણ અમુક પ્રકાર છે ને તેના દરેકના અમુક અમુક ફાયદા છે. તે તને કહું?

દેવીઃ–પહેલાં તો એજ કહો ને કે આપણે દરરોજ ન્હાવુંજ જોઈએ એ ખરૂં?

કાકીઃ–હા, આપણા હિંદુસ્થાનની ગરમ આબો-હવાને લીધે ગરમીમાં તો ઓછામાં ઓછું એક વાર સ્નાન કરવું જોઈએ. શિયાળામાં આંતરે હોય તો ચાલે; તોયે દરરોજ ન્હાવું સારૂં છે. કારણ કે સ્નાનથી આપણાં શરી-રમાં સ્ફુર્તિ ને તાઝગી આવે છે. ઉપરાંત ચામડી ધોવાઈને સ્વચ્છ બને છે.

દેવીઃ–ગરમ પાણીએ ન્હાવું સારૂં કે બારે માસ તમારી માફક ઠંડા પાણીએ ન્હાવું?

કાકીઃ–ગરમ પાણીએ ન્હાઇએ તો પાણીથી ચામ-ડીનાં છીદ્રો ખુલે છે, ને સાબુથી મેલ કપાય છે. એટલે સ્વચ્છતાની નજરે ગરમ પાણીનું સ્નાન સારૂં. પણ અઠ-વાડીયામાં બે વાર ગરમ સ્નાન લીધું હોય ને બાકીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન કર્યું હોય તો તે બહુજ લાભકારક બને છે.

દેવીઃ–ઓ, બા રે? ટાઢમાં ઠંડે પાણીએ ન્હાઇએ તો શરીર થરથર ધ્રૂજે, તેનું કેમ?

કાકી:–ઠંડે પાણીએ ન્હાવાની કળા છે. તે પ્રમાણે ન્હાઇએ તો કાંઈ થાય નહિ. ઠંડું સ્નાન ઘણું જ બળ-વર્ધક હોવા ઉપરાંત શરીરને એકદમ શરદી લાગતી પણ અટકાવે છે.

દેવી:–કહે છે કે શિયાળામાં ટાઢે પાણીએ ન્હાયાં હોઇએ તો ટાઢ પણ નહિ લાગે, એ ખરૂં ?

કાકી:–હા. ઠંડું સ્નાન ચામડીને ટાઢની સામે ટક્કર ઝીલવામાં સહાય કરે છે.

દેવી:–ત્યારે કહો, શી રીતે ન્હાવું ?

કાકી:–આપણો એક ધખારો જ છે કે ઠંડા પાણીએ ન્હવાય નહિ. મન પર જરા કાબુ રાખી ટેવ પાડી હોય તો ફાયદો જ છે. જેને ટેવ ન હોય તેણે પહેલાં, થોડા દિવસ, ઠંડા પાણીમાં હાથ બોળી શરીરે ફેરવવા; ને રોજ જેમ ન્હાતાં હોય તેમ ગરમ પાણીથી ન્હાવું.

દેવી:–બસ ? એ તો ઘણું જ સહેલું.

કાકી:–પછી દરરોજ ન્હાતાં પહેલાં શરીરને ખાદીના કકડા વડે ખૂબ ઘસવું. ચામડી લાલ થાય ત્યાં સુધી ઘસવું.

દેવી:–ઘસવાની કાંઇ રીત ખરી કે ?

કાકી:–હા. શરીરને છેડેથી ઘસવું શરૂ કરી હૃદય તરફ ઘસતાં જવું. જેમ કે હાથ ઘસવા માટે હથેલીથી શરૂ કરી ખભાં ને ગરદન આગળ ઘસતાં જવું.

દેવી:–એવી જ રીતે પગથી પણ શરૂ કરવું કે ?

કાકીઃ–હા. એમ જ. આમ બધું શરીર ઘસીને હાથ પગ મ્હોં વગેરે ધોવું; કારણ કે એ ઉઘાડા રહેતા ભાગો કામકાજમાં વધારે મેલા થાય છે ને નખ વગેરે સાફ કરતાં વાર લાગે છે. પછી પેટ, જાંગ વગેરે ધોવું; ઠંડું સ્નાન લેવામાં ૧૨ કે ૧૫ મિનિટથી વધારે વખત લેવો નહિ.

દેવીઃ–ત્યારે તો કાલથી હું પણ એમ જ શરીર ઘસીને પછી ન્હાઈશ. એટલું શરીર ઘસે તેનો આવો સારો ફાયદો! વાહ!

કાકીઃ–અરે, એમ શરીર ઘસવું એ ઘણું જ સારૂં છે. એના બીજા ફાયદા તને કહું?

દેવીઃ–કહો ને ત્યારે.

કાકીઃ–ન્હાયા પછી શરીર ટુવાલ વડે બરાબર ઘસીને લુંછવું જ જોઈએ, લગભગ શરીર ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી ઘસ્યું હોય તો ઠીક.

દેવીઃ–કારણ?

કાકીઃ–કારણ એ જ કે ઠંડા પાણીએ ચામડી ઠંડી પડી ગઈ હોય તેમાં આ ઘસારાથી પાછું લોહી ધસી આવે, ને ચામડીને પોતાનું નિયમિત કાર્ય કરવામાં મદદરૂપ બને.

દેવીઃ–એમ ન થયું હોય તો?

કાકીઃ–લોહીના ફરવામાં હરકત થાય. ને જ્યારે લોહી જ નિયમિત શરીરમાં ફરી ન શકે તો પછી શરીરનાં બીજાં યંત્રો કામ શી રીતે બરાબર કામ કરે?

શરીર ઘણું ગરમ તપી ગયું હોય તેવે વખતે તરત ઠંડે પાણીએ ન ન્હાતાં શરીરમાં ગરમાવો જરા ઓછો થાય પછીજ ન્હાવું. એના બીજા ફાયદા તને કહું ?

દેવી:–કહોને ત્યારે.

કાકી:–એ ઘર્ષણસ્નાન તો વૃદ્ધ, નબળાંને માટે પણ ઘણુંજ સારૂં છે. કારણ કે તેથી લોહીનું ફરવું વધે છે ને ચામડી ને શરીરમાંથી પસીનારૂપે શરીરનો કચરો ઝટ કહાડવામાં પણ સહાય થાય છે. ઘર્ષણથી ચામડી લીસી, નરમ બને છે.

દેવી:–એ ઘર્ષણ સ્નાનમાં ફક્ત શરીર ઘસવાનું, એટલુંજ ને !

કાકી:– હા. એટલુંજ, ફાવટ હોય તો બ્રશ પણ વાપરી શકાય. નબળાં માણસો ને બાળકો માટે ખાદીને બદલે હથેલીનોજ ઉપયોગ કર્યો હોય તો ઠીક, વધારે સારૂં પડે.

દેવી:–એનો કાંઈ બીજો ફાયદો ?

કાકી:–ઘર્ષણથી રૂધિરાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) વધે છે. તેથી એ સ્નાન ચામડીનાં દરદો માટે ઘણું સારું છે. તે વખતે હથેલીમાં ઘણું જ બારીક વાટેલું આટા જેવું મીઠું લઈ તે શરીરને ઘસવું. એથી પસીનો વધારે છુટે છે, ને ખસ, ખીલ, દાદર વગેરે દરદો માટે ઘણું ફાયદાકર્તા છે.

દેવી:–એ તમારૂં ઘર્ષણસ્નાન કરીને પછી ઠંડા પાણીએ ન્હાવું જોઈએ, ખરૂં ?

કાકી:–ના, ના, એવી કાંઈ ખાસ જરૂર નથી મીઠું ન વાપર્યું હોય તો ફક્ત સાદું ઘર્ષણસ્નાન સુદ્ધાં અશક્તો માટે તો બસ થાય. ન્હાતાં પહેલાં દરરોજ એ કર્યું હોય તો વધારે ફાયદો ખરો.

દેવી:–બીજાં પ્રકારનાં કોઈ સ્નાન છે ખરાં કે?

કાકી:–બીજું એટલુંજ ઉપયોગી સૂર્યસ્નાન છે.

દેવી:–સૂર્યથી તે શી રીતે ન્હવાય વળી?

કાકી:–અરે, એટલુંએ ન સમજી? સૂર્યના તડકામાં બેસીને આખા શરીર પર સૂર્ય કિરણો લેવા તે સૂર્યસ્નાન.

દેવી:–અહોહો! એમાં શી મોટી વાત?

કાકી:–હા એમાંજ મોટી વાત છે. જેમ આપણે શક્તિ માટે કોડ લીવર ઓઈલ વાપરીએ છીયે, તેમજ સૂર્યસ્નાન શરીરને શક્તિ આપે છે. તે ચામડી પર જંતુનાશક દવાના જેવું કામ કરે છે. જેમને ક્ષયરોગ કે હૃદયનો રોગ હોય, કે ચામડીનો રોગ હોય તેમને વાસ્તે એ ઘણુંજ ઉપયોગી છે. હમણાં હમણાં પશ્ચિમના દેશોમાં એનો પ્રચાર ઘણોજ વધતો જાય છે.

દેવી:–ફક્ત તડકામાં બેઠાં એટલે સૂર્યસ્નાન થઈ જાય એમજ કે?

કાકી:–હા. પણ સૂર્યસ્નાન કાંઈક નિયમસર થાય તો ફાયદો કરે. તડકામાં બેસવા માટે સ્હવારનાં ૯ થી ૧૧ ને બપોરના ૩ થી ૬ સુધીનો વખત ઉત્તમ છે; ને પાંચથી ત્રીસ મિનિટ સુધી, ફાવે તટલો વખત બેસવું.

દેવીઃ–બસ, એજ નિયમ ?

કાકીઃ–બીજું તે વખતે જરૂર પુરતાંજ વસ્ત્રો શરીરે રાખવાં. તે પણ બધાં તદ્દન સફેદ હોય તો વધારે ફાયદો. વધારે વાર બેસવું હોય તો શરીરે તલનું કે ઓલીવનું તેલ ચોપડીને બેસવું.

દેવીઃ–આ તમારું સૂર્યસ્નાન સારૂં તો ખરૂં, ભાઈશાબ.

કાકીઃ–જો; હવે તને કેટલાંક બીજાં ઉપયોગી સ્નાનો વિશે કહું. એ સ્નાનોનો કેટલાક ડોકટરો દરદો સારાં કરવા માટે પણ ઉપયોગ કરે છે.

દેવી.–વાહ ! ન્હાવાના પણ કેટલા પ્રકાર ને કેટલા ફાયદા ! જરૂર કહો.

સમશીતોષ્ણ સ્નાન

કાકીઃ–હમણાં તો એક જાતનું સ્નાન લેવાય છે તેને સમશીતોષ્ણ સ્નાન કહે છે, થાક ઉતારવો હોય ત્યારે તે લેવું. ઉંઘ લાવવી હોય ત્યારે લેવું. આપણા જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાઈ ગએલા હોય તો તે પણ આ સ્નાનથી શાંત થાય છે. મનનો ઉશ્કેરાટ ને ગભરાટ એથી શાંત પડે છે,

દેવીઃ–એમ ? તે કેવી રીતે લેવાય ?

કાકીઃ–આ સ્નાન માટે પલાંઠી વાળીને બેસાય તેવું પીપ કે વાસણ લેવું. તેમાં ગરમ પણ નહિ ને ઠંડુ પણ નહિ એવું પાણી ભરવું. આશરે ૯૪° થી ૯૬°

જેટલું ગરમ, એટલે આપણું શરીર ગરમ રહે છે, તેટલું રાખવું. પછી ડોક સુધી ખમાળુક પાણીમાં ફાવે તેટલો વખત બેસવું

દેવીઃ–એ સ્નાન પણ કેટલો વખત કરવું, વગેરે કંઈ નિયમ તો હશે જ ને?

કાકીઃ– અરે ના રે, એમાં તો નિયમે નહિ ને કાંઈ નહિ. ગમે એટલી વાર બેસી રહ્યાં હોઈએ તોયે જરા પણ નુકશાન ન થાય.

દેવીઃ– આ સ્નાન તો ત્યારે વળી સૌથી સારૂં.

કાકીઃ–શરીર જ્યારે ઘણા મોટા વિસ્તારમાં દાઝ્યું હોય ત્યારે આમ સમશીતોષ્ણ સ્નાન દરરોજ ચારેક કલાક લીધું હોય તો તેથી ચામડીને સ્હેલાઈથી ને જલદીથી રૂઝ આવે છે. પણ ખાસ એ ધ્યાન રાખવું કે પાણી સ્હેજ પણ વધારે ઉનું હોય, તેમજ લાંબો વખત અંદર રહેતાં ઠંડું પડી જાય, તો પ્રમાણસર ગરમ પાણી ઉમેરી, સરખી ગરમીએજ રાખવું જોઇએ.

દેવીઃ–હવે બીજું કોઈ સ્નાન બાકી રહે છે કે?

કાકીઃ–કેમ સાંભળતાં કંટાળી ગઈ?

દેવીઃ–ના ના. જરાએ નહિ. એ તો અમસ્તુંજ પૂછ્યું.

કાકીઃ–ઠીક ત્યારે. હવે તને બાષ્પસ્નાન વિશે કહું.

બાષ્પસ્નાન

કાકીઃ–એ બાષ્પસ્નાન પણ ઘણું ઉપયોગી

છે. તાવ ઉતારવા માટે, માથું દુઃખતું હોય તે માટે એ કામનું છે. ને વિશેષ તો ચામડીનાં દરદોમાં આ સ્નાનથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

હેવીઃ–કેવી રીતે ?

કાકીઃ–એ સ્નાન લેનારને પસીનો પુષ્કળજ થાય છે. એટલે ચામડીમાંથી શરીરમાંનો ઘણો કચરો ને ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

હેવીઃ–એ કેવી રીતે લેવાય ?

કાકીઃ–પવનના ઝપાટા ન આવે તેવા ગરમ હવાવાળા ઓરડામાં એક નેતરભરેલી ખુરશી મૂકવી. નીચે સઘડીમાં છાલકી તપેલી ભરીને પાણી મૂકવું ને વરાળ નીકળવા દેવી; આ માટે પહેલાં મોટે બળતે પાણી કકડાવી ઢાંકીને સગડી પર તપેલી મૂકવી. એટલે સઘડીમાં થોડાકજ કોલસા જોઈશે. પછી સ્નાન લેનારે ખુરસી પર પગ ઉંચા લઈ બેસવું, ને પોતાના શરીરની આજુબાજુ જાડો ગરમ બનુસ કે કામળો ઓઢવો. માથું પણ ઢાંકી દેવું. જરાએ વરાળ બહાર જવા દેવી નહિ. તે માટે ખુરશીના પાયાની આજુબાજુ પણ બરાબર કામળો વીંટીને બધું બંધ કરી લેવું. પછી તપેલીનું ઢાંકણુ અડધું ખોલી વરાળ શરીર પર આવવા દેવી. એકદમ આખું ઢાંકણું નહિ ખોલતાં થોડો વાર રહીને આસ્તે આસ્તે આખું ખોલી નાંખવું. જરા વારમાં શરીર પસીનાના રેલાથી તરબોળ થઈ જશે. જેમ પસીનો વધારે નીકળે તેમ વધારે સારૂં.

હેવીઃ–આ સ્નાન કેટલો વખત લેવું ?

કાકીઃ–૫ થી ૧૫ મિનિટ સુધી લેવું. પછી તરત ઓછામાં ઓછું એક ડોલ જેટલું ઠંડું પાણી શરીર પર રેડી શરીર તદ્દન કોરૂં લુછી નાંખવું. જો તાવ ઉતારવા માટે બાષ્પસ્નાન લીધું હોય તો ઠંડું પાણી ન રેડવું, પણ શરીર કોરૂં લુછીને ગરમ કામળો ઓઢી કલાકેક સુઇ રહેવું. પસીનો થાય તે લૂછયા કરવો. આ સ્નાન લેતાં પહેલાં એક કે બે ગ્લાસ પીવાય તેવું ગરમ પાણી પીધું હોય તો વધારે સારો ફાયદો થાય. એ સ્નાન લીધા પછી એક કે દોઢ કલાક સુધી ઘરની બ્હાર જવું નહિ તેમજ પવનના ઝપાટા પણ ન લાગે તે સંભાળવું.

હેવીઃ–હવે કયા સ્નાન વિશે કહેશો ?

કાકીઃ–હવે **ઉષ્ણુસ્નાન** વિશે તને કહીશ.

હેવીઃ–સારૂં, કહો ત્યારે.

ઉષ્ણુસ્નાન

કાકીઃ–એ સ્નાનના પણ બાષ્પસ્નાન જેવાજ ફાયદા છે. પણ જે માણસો નબળાં કે અશક્ત હોય કે હૃદયના રોગથી પીડાતાં હોય તેમણે કદિ પણ બાષ્પ-સ્નાનનો ઉપયોગ ન કરતાં ઉષ્ણુસ્નાનનો ઉપયોગ કરવો.

હેવીઃ–એની રીત સમજાવો.

કાકીઃ–પલાંઠી વાળીને બેસાય તેવા પીપમાં ડોક સુધી આવે તેટલું પાણી રાખવું. પાણી જેટલું

ખમી શકાય તેટલું ગરમ રાખવું. ગમે તો થોડી વાર રહીને જરા વધારે અંદર ઉમેરવું. એકાદ બે ગ્લાસ પાણી તો જરૂર જ પીવું. બહુ નબળાં માણસોએ ૫, ૬, ૭ મિનિટથી વધારે વાર સ્નાન લેવું નહિ. પછી શરીર કોરૂં લૂછી નાંખવું.

દેવી:–કાકી, તમે તો સ્નાનનું આખું પુરાણજ ગોખી કાઢેલું લાગે છે.

કટિસ્નાન

કાકી:–અરે સ્નાનના તો અનેક પ્રકાર છે. પણ બધા આપણે કામના નથી. ડોકટરો દરદ તપાસ્યા પછી અમુક દરદ પર અમુક રીતે સ્નાન આપે છે. કેટલાકને કાદવમાં, રેતીમાં ગળા સુધી દટાઇને બેસવાનું કહે છે. બરફનાં સ્નાન પણ અપાય છે. પણ તે સૌ અનુભવી વૈદ કે ડોકટરની દેખરેખ નીચે લીધાં હોય તોજ ફાયદો કરે, નહિ તો નુકસાન થાય.

દેવી:–ત્યારે આપણું બધું પતી ગયું.

કાકી:–ના, તને હવે **કટિસ્નાન** વિશે થોડુંક કહી દઉં. પીપમાં કમ્મરજ ડુબે તેટલા પાણીમાં બેસવું. પગ પણ પાણીથી બહાર રાખવા. કમ્મર ફક્ત પાણીમાં ડૂબવા દેવી. પા થી અડધો કલાક આ સ્નાન લઇ શકાય. જ્યારે ગુદાદરદનો દુઃખાવો ઉભળી આવે ત્યારે ખમાય તેવું ગરમ પાણી રાખી કટિસ્નાન લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કબજીયાત માટે કટિસ્નાન લેવું હોય તો

ખમાય તેટલું ઠંડું પાણી વાપરવું.

પ્રકીર્ણ સ્નાનો

દેવીઃ–સ્નાન વિશે કાંઈ વધુ કહોને.

કાકીઃ–જો, હવે પશ્ચિમના દેશોમાં સૌંદર્યવર્ધક ઉપચારગૃહો કુદકે ને ભુસકે વધ્યાં જાય છે. ચામડી સુધારવાના ઉપાયો થાય છે, ટીપટાપની સૂચનાઓ અપાય છે.

દેવીઃ–તેમાં ખરચ પણ સારી પેઠે થતું હશે, નહિ વારૂ?

કાકીઃ–હાસ્તો. એ તો બધા પૈસાનાજ ખેલ. તેવાં ગૃહોમાં દુધસ્નાન ને સ્ટ્રોબેરી સ્નાનનો પણ ઠીક પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે.

દેવીઃ–તે વળી શું ફાયદો કરતાં હશે?

કાકીઃ–યુરોપમાં સ્ટ્રોબેરી નામે રસદાર પાકાં લાલ રંગનાં નાનાં ફળ થાય છે, તે સ્વાદિષ્ટ પણ બહુજ હોય છે. તે ફળોનો રસ સ્નાનમાં વપરાય છે. તેથી ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે ને ચામડી લીસી ને તેજસ્વી બને છે.

દેવીઃ–વાહ, એ તમારૂં ખરૂં સ્નાન! એ તો બા જેને લક્ષ્મીદેવી વરી હોય તેને પાલવે.

કાકીઃ–દુધસ્નાન ચામડીની જુવાની લાંબો વખત ટકાવી રાખવામાં અક્સીર છે.

દેવીઃ–એમ તો મેં વાંચ્યું છે કે ઈરાની ને મોગલ રાણીઓ ગુલાબજળથી ભરેલા કુંડામાં સ્નાન કરતી હતી.

કાકી:–હા. કારણ ગુલાબજળ ચામડીને ઉઘાડે છે. ઉપરાંત તેને જલદી ઢીલી પડતી પણ બચાવે છે.

દેવી:–મેં સાંભળ્યું છે કે માટીનો પણ સ્નાનમાં ઉપયોગ થાય છે. તે શી રીતે થતો હશે?

કાકી:–જે જગ્યાએ ચુનો, ગંધક, લોખંડ એવા બીજા ક્ષારો વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે તે જગાની માટીમાં દરદીને ડોક સિવાયનું આખું શરીર ઢાંકી બેસાડવામાં આવે છે. તેથી નજલો, સંધિવા વગેરે મટે છે. ઉનાળામાં અળાઈઓથી શરીર ભરાઈ ગયું હોય ત્યારે પીળી માટી પલાળી શરીરે ચોપડી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રાખી લુછી ન્હાવું. આવી અળાઇ મટાડવા માટે વર્ષા-સ્નાનથી એટલે કે વરસાદમાં નહાવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. જેઠ મહિને જે પહેલો વહેલો વરસાદ પડે તેમાંજ ઉભા રહી સ્નાન કરવાથી અળાઈ મટે છે.

દેવી:–વારૂ, જે ચામડી પર ખસ, ગુમડાં વગેરે થતું હોય તે માટે કોઈ પ્રકારનું સ્નાન નથી?

કાકી:–હા, છે. દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવાથી ચામડીનાં ખસ, દાદર ને ગુમડાં મટે છે. દરિયાનું પાણી ન મળે તો એક ડોલમાં બે ત્રણ મુઠ્ઠી મીઠું નાંખી તે વાપરવું. બાવળની છાલ ને પાંદડાં કે લીમડાની છાલ ને પાંદડાં પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી પણ ચામડીના રોગવાળાને ન્હવડાવાય છે.

દેવી:–કોઈ બીજી બાબતો હવે બાકી રહી?

કાકીઃ–ઉષ્ણુસ્નાન વખતે લીમડાનાં પાંદડાં ઉકાળ્યા પછી તે પાણી વાપર્યું હોય તો તાવ ઉતરવામાં વધારે ફાયદો કરે છે. તેમજ બાષ્પસ્નાનમાં પણ લીમડાનો ઉપયોગ કરવો વધારે સારો છે. ખાસ ઝીણો તાવ કાઢવો હોય તો પહેલેથી લીમડાનાં પાદડાં પાણીમાં નાંખવાં ને તે ઉકાળેલા પાણીનું બાષ્પસ્નાન કરવું. આને લીમડાનો બાફ લીધો એમ કહે છે. એ બહુજ ગુણકારી છે, જો લેવા જેટલી સહનશક્તિ ને ચિવટ માણુસમાં હોય તો.

દેવીઃ–શરદી થઇ હોય તે માટે કાંઈ ઈલાજ ?

કાકીઃ–તો પાણી ગરમ કરતી વખતે લીલી ચાહનાં પાંદડાં, તુલસી કે યુકેલીપ્ટસનાં પાંદડાં ઉકાળવાં ને તે પાણી વડે ન્હાવું. શરદી થઈ હોય ત્યારે ન્હાવાના ગરમ પાણીમાં ત્રણેક ચમચા દળેલી રાઇ નાંખવી. તે પણ સારો ફાયદો કરે છે. એક વાત ઉમેરી દઉં. ન્હાતી વખતે ગરમ પાણીના કોગળા કરી દાંત ખૂબ ઘસીને સાફ કરી લેવાની ટેવ પાડવી એ બહુ ઠીક પડે છે. દાંતની પીળાશ ઉના પાણીથી ઝટ નીકળે છે.

૨: ટાપટીપ

કાકીઃ—કેમ રે દેવી! મેળાવડો તો છેક ચાર વાગે છે ને કપડાંની ધાંધલ અત્યારથીજ કરી રહી છે શું?

દેવીઃ—હા કાકી, તેવુંજ કાંઇ છે ખરૂં. એવું કંઇ હોય ત્યારે મને તો કપડાં પહેરતાં કલાક સહેજે થઈ જાય, અમને કાંઈ તમારી જેમ આકર્ષક રીતે ટાપટીપ કરતાં થોડુંજ આવડે છે!

કાકીઃ—અહો, ટીપટાપમાં વળી શું મોટી કળા સમાય છે, કે તને ન આવડે? લે ત્યારે આવ. અત્યારેજ તને એ વિશે સમજ આપું.

દેવીઃ—લો આ આવી. પેલી જોડની સરલાને સાંજે જોજો. સદાં વસ્ત્રો પહેરશે પણ તે એવી કળાથી પહેરશે કે બે ઘડી એને માથાથી પગ સુધી જોયાજ કરીએ.

કાકીઃ—ચાલ, હું તને પણ એવીજ ટાપટીપ વિશે કહું છું, આપણી ટાપટીપમાં કપડાં પહેલે નંબરે આવે. એ બરાબર સરખી રીતે પહેરવાં જોઈએ. ગમે તેવાં કિંમતી વસ્ત્રો પણ કેટલીક વાર ડુચાએલાં હોય છે તો

પહેરનાર કેવું બેડોળ દીસે છે?

કપડાનું જતન

હેવીઃ-હા. એ વાત તો સાચી. પણ એક વાર પહેરાય એટલે સળ તો પડેજ ને?

કાકીઃ-તે ખરૂં. પણ બ્હારથી આવી તેમને બરાબર સળ કરચળી કાઢીને બરાબર સફાઈથી ઘડી વાળીને મુકયા હોય તો એમ ન થાય.

હેવીઃ-મને જરા બરાબર સમજાવો.

કાકીઃ—પહેલાં તો બ્હારથી આવી કપડાં કાઢયા પછી સાડીની ચાર ઘડી કરી પલંગના કઠેરા પર કે એવી સલામત જગાએ વા ખાતી નાંખવી. પછી પાછી બરાબર ઘડી વાળવી. ચાર ઘડી કરી એને ખૂબ ખંખેરવી કે સળ નીકળી જાય. પછી ચોક્કસ ઘડી કરવી.

હેવીઃ-પણ કેટલીક વાર તો કરચળી એવી પડે છે કે નીકળેજ નહિ.

કાકીઃ-તે વખતે જો ઘરમાં અસ્ત્રી હોય તો તે વડે સળ કાઢવા ને નહિ હોય તો સાડી પલંગ પર, જેટલી માય તેટલી ખોલી, હાથ પણીમાં ભીના કરી ખંખેરી નાંખવા કે વધારે પડતું પાણી ખરી જાય ને ત્યાર કેડે તે ભીના હાથ વડે વચમાંથી શરૂ કરી બન્ને કિનારી તરફ જોરથી હાથ ફેરવી સળ કાઢવા. એમ આખી સાડીને કરવું, પછી ઘડી કરવી.

હેવીઃ-સાડીઓની નાની પોટલીઓ બાંધી મૂકીએ

ડીએ ત્યારે પણ વળી જાય છે ને ?

કાકી:–ભારે સાડીઓને ચોરસ–લંબચોરસ વાળી બે જાડા પુઠાંની વચ્ચે મૂકવી; એમ દરેકને પુઠાંની વચ્ચે મૂકીને પછી કપડાંમાં લપેટી હોય તો સફાઈ-બંધ રહે છે.

દેવી:–ને જમ્પરો ને બ્લાઉઝ વગેરેને બગલ આગળ અતિશય સળ ચડી જાય છે તેનું શું કરવું ?

કાકી:–ફ્રોક બ્લાઉઝને પણ શરીરમાંથી કાઢયા પછી ખંખેરી બાંય સીધી રહે તેમ ખીંટીએ ઓળવવાં. પછી પલંગ પર સરખાં મૂકી ભીને હાથે બધા સળ કાઢી નાંખી ઘડી કરી હોય તો વધારે સારૂં.

દેવી:–ફ્રોક બ્લાઉઝને પણ પુઠાંમાં મૂકવા જોઇએ ?

કાકી:–હાસ્તો. મોંઘા બ્લાઉઝ વગેરેને બે પુંઠાંની વચમાં મૂકી, બધાની સરખી ચોડ કરી કપડાંમાં લપેટી મૂકવાં જોઇએ.

દેવી:–કેટલાકોની પેટી કે કબાટ ખોલતાંજ કેવી મ્હેંકમ્હેંક થાય છે ને બધાં કપડાં પણ કેવા પમરે છે ! તે શું પેટીમાં અત્તર છાંટતા હશે ?

ખૂશબો

કાકી:–ના ના. એવી, કપડાંની અંદર મૂકવાની સુગંધિદાર ભૂકીનાં પરબીડાં આવે છે. તે કપડાંમાં કોઈક કોઇક જગે મૂકી રાખવાથી બધાં વસ્ત્રોમાં પમરાટ પ્રસરે છે.

હેવીઃ–બજારમાં એવા પરબીડાં કેમ મળતાં હશે વારૂ ?

કાકીઃ–એ તો જેવી ચીજ તેવો ભાવ. કાંઈ નક્કી નહિ. પણ લે, હું તને એવી સુગંધિદાર ભૂકી બનાવવાની રીત બતાવું. એ ભૂકી સુગંધિદાર હોવા ઉપરાંત જંતુનાશક પણ છે. એથી જંતુઓથી કપડાંનો બચાવ પણ થાય છે.

દેવીઃ–તે તો વળી સોનાથી પીળું. લખાવો જોઇએ.

કાકીઃ–હું જે જે વસ્તુઓ લખાવું તે બધી લઈ બારીક ખાંડી ચાળી ને પછી એકરસ કરી મિશ્રણ એક ડબ્બામાં ભરી ૮ દિવસ રહેવા દેવું. પછી મલમલની નાની નાની કોથળીઓમાં ભરી કબાટ કે પેટીમાં કપડાંઓની વચ્ચે મૂકવું.

હેવીઃ–કઈ કઈ વસ્તુઓ કેટલા પ્રમાણમાં લેવાની ?

કાકીઃ–૦ાા તો. લવિંગ, ૦ાા તો. જાયફળ, ૦ાા તો. તજ, ૦ાા તો. જાવંત્રી. ૦ાા તો. કેરવાસી (કેરવેસીડસ) ૨ તો. ઓરીસ–રૂટનો ભૂકો (Orris–root powder અંગ્રેજી દવાવાળાને ત્યાં મળે છે.) લેવાં. પછી દવાવાળાને ત્યાંથી ૨૦ ટીપાં ગુલાબ ને ૨૦ ટીપાં લવંડરના અત્તરનાં ને ૩૦ ટીપાં સુખડનાં તેલનાં નાંખી બધી ચીજો બરાબર મેળવવી. પછી બરાબર બંધ થાય તેવા ડબ્બામાં ભરી રાખવું. આ ભૂકીથી કપડાંમાં ઘણી સરસ સુગંધ આવે છે. ઉપરાંત જંતુઓથી બચે છે તે જુદું.

સેંટ છાંટવાની કળા

દેવીઃ—અને કાકી, મારી એક બ્હેનપણી છે તે કદિ રૂમાલમાં અત્તર છાંટતી નથી; પણ વાળમાંજ છાંટે છે. કહે છે કે રૂમાલમાંથી બરાબર સુગંધ નીકળતી નથી તે શું ખરૂં હશે વારૂ ?

કાકીઃ—હા, એ તારી સખીનું કહેવું તદ્દન ખરૂં છે. અત્તર નાંખવું તે એવી રીતે છાટવું કે આપણા આખા શરીરમાં જાણે સુગંધ પ્રસરતી હોય એમ લાગે.

દેવીઃ—તે કેવી રીતે ? ને કયાં છાંટવું ?

કાકીઃ—રૂમાલમાં ન નાખતાં સ્હેજ સેંથામાં, સ્હેજ ગરદન આગળ સાડીની કોરમાં અંદરની બાજુથી છાંટવું, તેમજ કાન આંગળ ને હથેલીઓમાં સ્હેજ સ્હેજ મસળવું. હંમેશાં અતિશય સેંટ ન વાપરતાં કર-કસરથી પદ્ધતિસર થોડું છાટવું કે જેથી આખું શરીર ધીમી પણ મીઠી સુગંધિથી મ્હેંક મ્હેંક થઈ રહે.

પસીનાનો અટકાવ

દેવીઃ—આ તો મેં આજેજ જાણ્યું કે સેંટ પણ આમ છંટાય. હા, જુઓને, મને બગલમાં પસીનો ઘણોજ થાય છે. રોજ તો ચાલ્યું જાય છે. પણ જ્યારે સારી ચોળીઓ એક વારમાં એમ પસીનાના મોટા ધાબાથી બગડે છે ત્યારે મારો જીવ બહુ બળે છે; એમ કપડાં ખરાબ થતાં અટકાવી શકાય એ તમે જાણતા હો તો મને કહો ને.

કાકીઃ–જો, બે પૈસાની ફટકડી લઈ ગરમ તવા પર શેકવા મૂકવી. પહેલાં તો એ પીગળશે. પછી ફુલીને ચાક જેવી ધોળી થઇ જશે. એટલે તવો એક બાજુ પર મૂકી ઠંડો પડવા દેવો, પછી તેને ઝાંડી મલમલમાંથી ચાળી ડબ્બીમાં એ ભૂકી ભરી મૂકવી. જો ગમે તો સ્હેજ કોઇ અત્તરનાં કે સુખડનાં તેલનાં ૮ કે ૧૦ ટીપાં નાંખવાં. પછી જ્યારે ખપ પડે ત્યારે એ ભૂકી બગલમાં બરાબર છાંટવી, ને પછી કપડાં પહેરવાં.

ચહેરાની ટીપટાપ

દેવીઃ–હવે ચહેરાની ટીપટાપ વિશે ખુલાસો કરશો ? બબ્ચો પાઉડર પણ મારાથી તો બહુ ખપે છે, ને બા તો એવી ચીઢાય છે કે આ શું તારાં કૌતક ને પૈસાનું પાણી ?

કાકીઃ–દેવી, તારી બાનું કહેવું ખરૂં છે. પાઉડર, રૂઝ, લીપસ્ટીક, નખપોલીશ તો નજ વાપરવાં તે સારૂં. પૈસાની બરબાદી ઉપરાંત ગમે તેવી સફાઈથી ટીપટાપ કરી હોય તોએ કૃત્રિમ બનાવટી સૌંદર્ય તરતજ ઉઘાડું પડી જાય છે. કુદરતી તે કુદરતીજ.

દેવીઃ–ત્યારે શું તમારૂં કહેવું એવું છે કે એવી વસ્તુઓ નજ વાપરવી ?

કાકીઃ–હા. તેમાં ખાસ કરીને રૂઝ ને લીપસ્ટીક વડે જે ગાલ ગુલાબી રંગાય છે ને હોઠો લાલચોળ કરાય છે તે તો ઘણુંજ વિચિત્ર લાગે છે. વળી પાઉડર

વગેરેમાં ઝીન્ક આદિ નુકશાનકારક વસ્તુઓ આવે છે. તેથી લાંબો વખત હદ ઉપરાંતના ઉપયોગથી ચામડી ખરબચડી બને છે.

દેવીઃ—ને વળી સૌને તે પોષાતુંએ નથી, કેમ?

કાકીઃ—હા, એ બાબતમાં હમણાં જર્મનીના પ્રમુખ હીટલરે જર્મનીની સ્ત્રીઓને એવી કૃત્રિમ સૌંદર્ય-વર્ધક બનાવટો વાપરવાની મનાઇ કરી છે. એ ઘણુંજ સારૂં પગલું ભર્યું કહેવાય.

દેવીઃ—ત્યારે શું સ્ત્રીએ હોય તે કરતાં વધારે આકર્ષક બનવું ખોટું છે?

કાકીઃ—ખોટુંયે નહિ ને ખરૂંયે નહિ. જો, હીટલરે એવી મનાઈ કરી છે ખરી, પણ સાથે સાથે એવું પણ નક્કી કર્યું છે કે શરીરને કાયમી સુંદર કેમ કરવું તેના ઇલાજો સમજાવવા, ને જગે જગે તેના વર્ગો ખોલવા; કે જેથી જર્મન સ્ત્રીઓ જાતુકને માટે શરીરસૌંદર્ય ને ઉત્તમ તંદુરસ્તી કેમ મેળવવી તે શીખી શકે. હવે આપણે આપણી વાત પર આવીએ.

પાઉડર

દેવીઃ—હું! સ્હેજસાજ પાઉડર છાંટયો હોય તો ચામડીનો રંગ જરા વધારે ઉઘડતો નથી લાગતો? એમાં શું ખોટું?

કાકીઃ—હા. જરા તરા હોય તો કાંઈ ખાસ વાંધા જેવું નથી. પણ એ છતાં બજારના કરતાં હાથેજ પાઉડર

બનાવ્યો હોય તો ઘણો સસ્તો પડે.

હેવીઃ-ને વળી ઘરની બનાવેલી ચીજો ચોખ્ખી ભેળસેળ વગરની બને તે જૂદું.

કાકીઃ-સારો, ચામડીને જરાયે નુકશાન ન કરે તેવો પાઉડર બનાવવા માટે નવટાંક શંખજીરાના કકડા લાવી બારીક વાટી, ભૂકી મલમલમાંથી ચાળવી. પછી દવાવાળાને ત્યાંથી ૧ ઔંસ જેટલી બીસમથ (Bismuth) નામની વસ્તુ મળે છે તે લાવી ભેળવવી. ગમે તો સ્હેજ અત્તર ભેળવવું. પણ તે ન ભેળવ્યું હોય તો ચાલે.

હેવીઃ-હવે તો સફેદને બદલે રંગીન પાઉડર મળે છે તેનું શું કારણ?

કાકીઃ-આપણી ચામડી ગમે તેટલી ગોરી હોય તોયે તદ્દન સફેદ તો નથીજ હોતી. એટલે દૂધ જેવો સફેદ પાઉડર ચામડી પર લગાડયો હોય તો તે તરતજ ઉઘાડો પડી જાય છે. માટે પાઉડરમાં બારીક વાટેલી હળદર જરા નાંખી ભૂકી એકરસ કરવી. રંગ ખુલ્લો પીળો થાય કે બસ કરવું. ગોરી પણ તદ્દન ફીક્કી ચામડી પર છાંટવા સારૂ પાઉડરમાં હળદરને બદલે સ્હેજ કીરમજની ભૂકી નાખી તદ્દન ખુલ્લા ગુલાબી રંગનો પાઉડર કરવો. એથી ચહેરા પર સ્હેજ લાલી દેખાય ખરી.

હેવીઃ-હવે તો હું પણ હાથેજ પાઉડર બનાવી લઈશ.

કાકીઃ-પાઉડર વાપરવો જ હોય તો ઘણી જ સફાઈથી વાપરવો જોઈએ.

દેવી:–પાઉડર છાંટવામાં વળી શી કાળજી લેવાય?

કાકી:–પાઉડર વાળ ઓળ્યા પહેલાં બરાબર કોરા લૂછેલા મેાં પર પુમડા વતી છાંટવેા. પછી ચશ્મા સાફ કરવાનું શેમેાય લેધર મળે છે તેનેા હથેલીથી સ્હેજ મોટેા કકડેા લઇ તે વડે ઘસીને બધેા પાઉડર લુછી નાંખવેા.

દેવી:–ત્યારે તેા બધેા પાઉડર નીકળી જાય. એટલે છાંટયેા ન છાંટયેા સરખું.

કાકી:–ના, જેટલેા છિદ્રોમાં ભરાઈ જાય તેટલેા મેાં પર રહેશેજ. બાકીનેા વધારાનેા લુછાઇ જશે.

દેવી:–કેટલાંક તેા એટલેા બધેા છાંટે છે કે આંખની પાંપણ વગેરે બધું ધેાળું ધેાળું થઈ રહે છે.

કાકી:–પાઉડર લૂછ્યા પછી આંગળી પાણીમાં ભીની કરી આંખની આજુબાજુનેા બધેા પાઉડર લૂછી લેવેા. પછી દાંત સાફ કરીએ છીએ એવા બ્રશ વડે ભવાં પરથી પણ બધેા પાઉડર લૂછી લેવેા જોઇએ.

ભવાંની ટાપટીપ

દેવી:–ભવાં પણ બરાબર સરખાં વાળ્યાં ન હેાય તેા દીપે નહિ?

કાકી:–હાસ્તેા. તે માટે દાંતના જેવું ભીનું કરેલું બ્રશ વાપરવું. ભવાંને કમાન માફક વાળ્યાં હેાય તેા શેાભે. તેમ કરવા માટે નાક આગળથી શરૂ કરવું ને છેડે જતાં અણિદાર દેખાય તેમ બ્રશ લગાવવું. હવે આંખેા ભવ્ય કેમ દેખાય તે કહું.

આંખોની ટાપટીપ

દેવીઃ–આંખોની ભવ્યતા એટલે શું ? એનો ચળકાટ ?

કાકીઃ–ના, ચળકાટ નહિ. પણ ભવ્ય દેખાવ. તે માટે આંગળી ભીની કરી બે પાંપણો વચ્ચે મૂકી ઉપલી પાંપણના વાળ ઉપર ભવાં તરફ આંગળી વડે વાળવા ને નીચલી પાંપણના વાળને નીચે ગાલ સામે દબાવવા. આમ રોજ અવરનવર કરવાથી એવું વલણ પડી જ જાય છે.

હોઠની ટાપટીપ

દેવીઃ–હોઠ પરનો પાઉડર પણ લૂછી નાંખવો જોઇએ, નહિ ?

કાકીઃ–જરૂર.

દેવીઃ–લીપસ્ટીક જેવી બનાવટી વસ્તુ વાપર્યા વિનાજ કુદરતી રીતે હોઠ લાલ બનાવી શકાય ખરા ?

કાકીઃ–તે માટે એવો કાંઈ ખાસ ઉપાય નથી. પણ તે છતાં અખરોટની છાલનો નાનો કકડો લઈ, મ્હોંમાં મૂકી પલાળવો, ને તે વડે દાંતો ઘસવા. એ છાલથી દાંત સારા રહે છે ને વળી ગમે તેવા પીળા પડી ગયા હોય તોયે સફેદ બને છે.

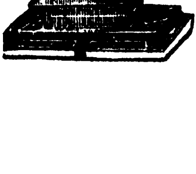
દેવીઃ–પણ આપણે તો હોઠ લાલ કરવા માટેની વાત કરીએ છીએ ને ?

કાકીઃ–હા, જરા ધીરી પડ, બાપુડી, ધીરી પડ,

જો, જ્યારે દાંત ઘસવામાં આવે છે ત્યારે એ છાલ હોઠો ઉપર પણ લાગે છે જ અને તેથી હોઠનો રંગ લાલ બને છે. હોઠ પર અતિશય લાગી ન જાય તે સંભાળવું. નહિ તો ઘણોજ ઘેરો રંગ બેસી જાય છે. મ્હોં ધોવાય કરાય તો પણ બે કે ત્રણ દિવસે હોઠનો રંગ નીકળે છે.

દેવી:–આ તો અદ્ભુત જાતની છાલ કે દાંતને સફેદ કરે અને હોઠને લાલ કરે !

કાકી:–એ અખરોટની છાલ ઉત્તર હિંદમાં કાશ્મીર વગેરે પ્રદેશમાં ઘણી મળે છે. પંજાબની સ્ત્રીઓ એનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. એ લોક એને પંજાબીમાં દંદાશા કહે છે. બ્હાર જતી વખતે હોઠ પર સ્હેજ ગ્લીસરીન મસળવું કે જેથી હોઠ તદ્દન સુકા ન દેખાય.



૩ : દાંતનું જતન

દેવીઃ–દાંત પણ સૌંદર્યનું એક અંગ છે, નહિ વારુ?

કાકીઃ–હાસ્તો. સફેદ ચળકતા દાંત ચહેરાના સૌંદર્યમાં ઓરજ વધારો કરે છે.

દેવીઃ–દાંત પીળા પડી ગયા હોય તેને સફેદ ચળકતા કેવી રીતે બનાવાય?

કાકીઃ–દાંતનો જે કુદરતી રંગ હોય તેનાથી વધારે સફેદ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. પણ બેદરકારીથી પીળા પડયા હોય તો, એક ચમચામાં હાઇડ્રોજન પરઓકસાઇડ લઈ તેમાં દાંતનું બ્રશ બોળી દાંતે ઘસવું. લીંબુનો રસ ને ચાક મેળવી ઘસવાં, અથવા કોલસાની બારીક, કપડાંમાંથી ચાળેલી ભૂકી ને મીઠું ઘસવું. એથી દાંત સફેદ, ચળકતા થવા ઉપરાંત ખરાબ થતા પણ બચે છે. મંજનને બદલે કોલસો મીઠું વાપર્યું હોય તો પણ ચાલે. હાઈડ્રોજન અવારનવાર વાપરવું.

દેવીઃ–દાંતને સફેદ, સાફ, ને નિરોગી રાખવા માટે સારૂં ને સસ્તું મંજન બનાવવું હોય તો કેમ બનાવાય તે કહેશો?

કાકીઃ–૧ શેર ચાક, ૧॥ તો. કાથો, ૧ તો. તજ, ૧ તો. લવીંગ, તથા ૧ તો. કપુર બારીક ખાંડીને કપડામાંથી ચાળી શીશીમાં ભરી મૂકવું. એ તમારૂં મંજન.

દેવીઃ–મારી એક બ્હેનપણીના દાંતમાં, એ રોજ દાંત સાફ કરે છે તોયે, ઘણા ખાડા છે. એ ખાડા કેમ પડતા હશે ?

કાકીઃ–ત્રણ કારણોથી દાંત ખરાબ થાય છે. બરાબર સાફ ન કરવાથી, દાંતના બંધારણને પોષણ આપે તેવા ખોરાકની ઉણપથી, ને દાંતને પૂરતી કસરત ન મળવાથી. એ ત્રણેય બાબતમાં કાળજી રાખવી ઘટે.

દેવીઃ–દાંત સાફ કરવા માટે શી કાળજી લેવાવી જોઈએ ?

કાકીઃ–દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે વાર સવારે ને રાતે મંજન, બ્રશ વડે તેને સાફ કરવા જોઈએ. ખાધા પછી પણ પુષ્કળ કોગળા કરી દાંત સાફ કરવા.

દેવીઃ–ઘણાંક બ્રશ વાપરવાની ના પાડે છે; તેનું શું કારણ ?

કાકીઃ–યોગ્ય રીતે બ્રશ વાપર્યું હોય તો નુકશાન ન કરે. બ્રશ આડું ન ઘસતાં, ઉપર નીચે ઘસવું, જેથી દાંતોની વચમાંની જગામાંથી ખોરાકની રજકણો નીકળી જાય. એ રજકણો અંદર રહી રહી દાંતને કોહવાડે છે ને તેથી દાંતમાં ખાડા પડે છે.

દેવીઃ–દાંતને પોષણ આપનાર ખોરાક કયો કયો ?

દેવીઃ–દાંતને મુખ્ય તો લાઈમ ને કેલશીયમની

જરૂર છે. તે આપણે થુલા સાથેના ઘઉં, દૂધ, માખણમાંથી મેળવી શકીએ છીયે. તરકારીના ક્ષારો પણ જરૂરના છેજ. પણ આપણે ખૂબ ઉકાળીને રાંધીયે ત્યારે તે સર્વે બળી જાય છે. દાંત અને લોહીની સફાઈ માટે તો જેટલી બને તેટલી, ને ખાઈ શકાય તેવી, તરકારીઓ કાચીજ થોડી થોડી રોજ ખાધી હોય તો ફાયદો થાય. લીંબુ, નારંગી ને ટામેટાં તથા ભાજી ખાવાથી દાંત માટે ઠીક પડે છે.

દેવીઃ–તમે આગળ દાંતને કસરત આપવા વિશે કંઈ કહી ગયાં તે મને સમજાયું નહિ.

કાકીઃ–આપણાં શાક, દાળ, ભાત વગેરે પોચાં હોવાથી ચાવવાની તકલીફ પડતી નથી. પણ કડક રોટલી, ભાખરી વગેરે ખૂબ ચાવીને ખવાય તો દાંતોને ઠીક ઠીક કસરત મળે. તે ઉપરાંત આપણી બાવળ કે લીંબડાનું દાતણ ચાવવાની પ્રથા ઘણીજ વખાણવા જોગ છે. દાતણ ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે. વળી દાતણનો રસ છૂટે છે તેથી દાંતનાં પીઢીયાં મજબુત થાય છે. માટે સવાર સાંજ દાતણ ચાવ્યું હોય તો સારૂં. મંજન આંગળી વડે ઘસવું કે તેથી પણ પેઢાંઓને કસરત મળે.

દેવીઃ–દાંત સડતા કેમ અટકાવાય ?

કાકીઃ–ખાધા પછી હંમેશ દાંત સાફ કરવા. બે દાંતની વચમાંના ગાળામાં પાતળો દોરો નાંખી ફેરવવો કે જે કાંઈ ભરાઇ રહ્યું હોય તે નીકળી જાય. એક લોટો પાણીમાં ચમચી મીઠું, ટંકણખાર કે ફટકડી

કોઈ પણ એક ચીજ નાંખી તે પાણી વડે કોગળા કરવા. બને ત્યારે લીંબુ, નારંગી કે ટામેટાંનો રસ, ખાતી વખતે, ગળી જતાં પૂર્વે મોંઢામાં ચારે બાજુ ખૂબ ફેરવવો. પડેલા ખાડા ડોકટર પાસે સાફ કરાવી પુરાવીજ દેવા.

દેવીઃ–દાંત દુઃખે ત્યારે શું કરવું?

કાકીઃ–દાંત દુઃખવાનાં અનેક કારણ હોય છે. માટે તે વખતે તો દાંતના ડોકટરનીજ સલાહ લેવી. તે છતાં સાધારણ રીતે લવીંગના તેલમાં કે કોલનવોટરમાં રૂનું પુમડું બોળી મૂકવાથી દાંતનું કળતર દૂર થાય છે.



૪: વાળનું જતન

દેવી:-સરોજકાકી! તમે બધું કહ્યું, ત્યારે મારા વાળ ખરે છે તેનું કારણ કાંઈ કહેશો?

કાકી:-જેમ શરીર માંદગી કે ચિંતાથી બગડે છે ને નબળું પડી જાય છે તેમજ માંદગી ને અતિશય ફિકરથી વાળ ઉતરે છે. અથવા જલદી ધોળા પડી જાય છે. બીજું, વાળને તથા હાડકાંને ચુનાના ને ક્ષારના પોષણની જરૂર છે. જો ખોરાકમાં તેવું પોષણ મેળવવું હોય તો તાજાં શાક, ફળ, દુધ, માખણ વગેરે ખાવું. ચુનાનું સત્વ માથે ચોપડવાથી પણ વાળના મૂળને પોષણ મળે છે.

દેવી:-ખરતા વાળને અટકાવવા શું કરવું જોઇએ?

કાકી:-દરરોજ વાળના મૂળમાં પાંથી પાડી બારીક વાટેલું મીઠું જોરથી ઘસવું. માથું ધમધમી આવે ત્યાં સુધી ઘસવું. પછી માથું કમ્મર સુધી નીચું વાળવું ને થોડા થોડા વાળ લઈ ખંખેરી નાંખવું.

દેવી:-એમ વાંકા વળ્યા વિનાજ મીઠું ખંખેરાય તો પછી વાંકા વળવાની શી જરૂર?

કાકીઃ–આમ ખંખેરવાની એક ખાસ જરૂર છે; તે એ કે તેથી લોહી માથામાં વધારે પ્રમાણમાં ફરે છે ને તેથી વાળના મૂળને વધારે પુષ્ટિ મળે છે.

દેવીઃ–ઘણો ખોડો થાય ત્યારે શું કરવું ?

કાકીઃ–આપણા માથાની ચામડી થોડે થોડે વખતે સૂકાઇને ખરી પડે છે ને નવી ચામડી તેની જગા લે છે. ઝીણી સુકી ધોળી પોપડીઓના રૂપમાં જુની ચામડી ખરી પડે છે. એને આપણે ખોડો કહીએ છીએ. એટલે દરેકના માથામાં સામાન્ય રીતે સ્હેજ ખોડો હોય છે. પણ જો તે ઘણો વધી જાય તો તેના ઈલાજ કરવાજ જોઇએ.

દેવીઃ–ખોડાથી વાળને શું નુકસાન પહોંચતું હશે ?

કાકીઃ–ખોડો વાળને નિસ્તેજ ને મુડદાલ બનાવી દે છે ને વાળની વધ અટકાવે છે.

દેવીઃ–ખોડો કાઢવાનો શો ઉપાય ?

કાકીઃ–એક લીંબુનો રસ એક વાટકીમાં કાઢી તેમાં એક ચમચી વાટેલું મીઠું ભેળી તે માથામાં વાળની પાંથીઓ પાડી ખૂબ ઘસવું. ત્રણેક કલાક પછી માથું ધોઈ નાંખવું.

દેવીઃ–વાળ ધોવા માટે શું વાપરવું ? બજારમાં વાળ ધોવાની બનાવટો ઘણી મળે છે પણ તે મોંઘી પડે છે. ત્યારે એવીજ અસર કરે તેવી આપણી કોઈ સસ્તી દેશી બનાવટ છે કે નહિ ?

કાકીઃ–એ તૈયાર બનાવટો પણ સાધારણ વસ્તુઓમાંથીજ બનાવી તેને ભભકાભરી રીતે બજારમાં મૂકે છે. માથું ધોવા માટે આમળાંને હું તો પ્રથમ

સ્થાન આપું છું.

હેવીઃ–એમાં વાળ સાફ કરવા સિવાયનું બીજું શું મહત્વ સમાએલું છે?

કાકીઃ–આમળાં વડે વાળ ધોવાથી વાળનો મેલ કપાય છે; એટલુંજ નહિ, પણ તેથી વાળ લીસા ને નરમ બને છે. એનાથી વાળ તો વધેજ છે, પણ સાથે વાળને કવખતે ધોળા થઈ જતા અટકાવવાનો પણ ગુણ એમાં સમાયલો છે. વાળને કાળા કરવાની ઘણી બનાવટોમાં આમળાંનો છુટથી ઉપયોગ થાય છે. આ બધું તો થયું, પણ વળી આમળાંમાં તો જુ, લીખ કે ખોડાનો પણ નાશ કરવાનો ઘણો ગુણ છે. જ્યારે ખોડાથી કે જુ અથવા લીખને લીધે માથું ખદબદી ગયું હોય ત્યારે વારંવાર આમળાં વડે માથું ધોવાથી તેનો નાશ થાય છે. ઉપરાંત ફરી થતાં અટકે છે.

હેવીઃ–ઓહો! ત્યારે વાળના ઉપાયો માટેના બધા ગુણો એક સામટાજ આમળાંમાં સમાયલા છે. એની મને તો નવાઇ લાગે છે. વાળ ધોવાનો સાબુ ઘરે બનાવાય ખરો?

કાકીઃ–ન કેમ બનાવાય? બાર સોપનો એક હાથ જેટલો લાંબો કકડો આવે છે તેમાંનો અર્ધો કકડો લઈ તેને બારીક ભૂકા જેવો કાપવો. પછી બારીક વાટેલો ટંકણ-ખાર બે ચમચા ભરી સાબુના ચૂરા સાથે મેળવવો. તેમાં ૨ લીંબુનો ગાળેલો રસ, બે ચમચા ગ્લી-સરીન ને જો બની શકે તો ૧ ચમચો કોલનવોટર ને

૧/૨ ચમચો બોરમ ભેળી બધું એકરસ કરી ગોળા વાળી સુકવવા. બસ. એ તમારો વાળ ધોવાનો સાબુ.

દેવી:–મારી બ્હેનપણી માણેક તો વળી માથું ચોળ્યા પછી એક લોટામાં લીંબુ નીચોવી તે વડે છેલ્લે માથું ધુએ છે. કહે છે કે તેથી વાળ લીસા ને નરમ બને.

કાકી:–હા. સાબુએ વાળ ધોવાથી તે કાંઇક ખરબચડા બને છે. તેથી લીંબુ વાપરવું સારૂં છે. એજ પ્રમાણે છેલ્લે એક લોટામાં ચાર પાંચેક ચમચા સરકો નાંખી તે વડે પણ વાળ ધોવાય છે.

દેવી:–ટાલ પડે ત્યારે તેનો કાંઈ ઉપાય ખરો કે?

કાકી:–હા. ટાલ માટે વેસેલીનનો મલમ બહુ અકસીર છે. જો ટાલ પર પેરોફીન તેલ ઘસ્યું હોય તો પણ ફાયદો થાય છે. પણ પેરોફીન ઝટ ભડકો લે તેવી ચીજ છે. માટે દીવા પાસે કે દેવતા પાસે તે લઈ જવું નહિ.

દેવી:–વેસેલીનનો મલમ શી રીતે બનાવાય?

કાકી:–૩ ચમચા વેસેલીન ને એક ચમચી ગંધકની વાટેલી ભૂકી લેવી. ભૂકી ખાંડીને બારીક મલમલમાંથી ચાળવી ને પછી વાપરવી. વેસેલીન ને ગંધકની ભૂકી એકરસ મેળવી ડબ્બીમાં ભરી મૂકવું.

દેવી:–વાળ માટે સારૂં તેલ કેમ બનાવવું?

કાકી:–અનેક જાતનાં તેલો ઘેર બનાવાય છે. પણ સૌથી સહેલું, સસ્તું, વાળ વધારે ને માથાને ઠંડક આપે તેવું એક જાતનું તેલ કેમ બનાવવું તે હું તને

બતાવું છું.

દેવી:–કહોને. હું પણ સાંભળવા ટટારજ બેઠી છું ને!

કાકી:–૨૦ થી ૩૦ ગુલાબનાં તાજાં ફુલ લઈ પાંખડીઓ છૂટી કરવી. પછી તે પાંખડીઓ હાથે તોડીને નાની કરચો કરવી. પાંખડીઓ કાપવામાં છરીનો ઉપયોગ નજ કરવો. કેમકે તેથી તે કાળી પડી જાય છે. પછી એક બરણી કે બાટલીમાં તે નાંખી ઉપરથી ૧ શેર તેલ રેડવું. તેલ કોપરેલ, આમળાંનું, ધુપેલ, દિવેલ કે તલનું કોઈ પણ જાતનું ગમે તે એક લેવું. બરણી બરાબર મજબુત બંધ કરી સૂર્યના તાપમાં એક અઠવાડિયા સુધી મૂકવી. ત્યાર પછી પાંખડીઓ મસળીને તેલ ગાળી લેવું. પછીથી તેમાં બારીક વાટેલું કપુર ૧ ચમચી, ૩ ચમચા કોલનવોટર ને બેરમ નાંખવું, એટલે તેલ તૈયાર.

દેવી:–તમે કોલનવોટર ને બેરમનો ઉપયોગ શા કારણથી કહો છો?

કાકી:–એ બન્ને ચીજો વાળ પર ટોનિક જેવી અસર કરે છે. બેરમથી વાળ વધે છે પણ સારા.

દેવી:–ઘણાજ ગુંચવાઈ ગએલા વાળ સહેલાઈથી સરખા કેમ થાય?

કાકી:–આપણે વાળને મૂળથી શરૂ કરી નીચે સુધી ઓળીયે છીએ. પણ એ પ્રથા ખોટી છે. પહેલાં છેડેથી થોડા થોડા સરખા કરતાં જઈ છેક ઉપર જવું. એથી વાળ ઓછા તણાય છે, ને ઓછા તૂટે છે. દર-

રોજ ઓછામાં ઓછા એક વાર તો આખા વાળ ઓળવાજ જોઈએ, ને બ્રશ પણ દરરોજ ઘસવું જોઈએ. બ્રશ બરાબર વાળ નીચેની ચામડીને લાગે તેમ જોરથી ઘસવું જોઈએ. પહેલાં બ્રશથી વાળ ઓળી પછી કાંસકી વાપરવી કે જેથી વાળ ઓછા તણાય.

હેત્રી:–કારણ ?

કાકી:–બ્રશના ઘર્ષણુથી લોહી વધારે ફરે એટલે વાળને ઠીક ઠીક પુષ્ટિ મળે છે.

હેવી:–વાળના જતન માટે બીજા કંઈ ઉપાયો લેવાના હોય છે કે ?

કાકી:–શરીરને પાણી તથા ખોરાકની માફક સૂર્યના તડકાની પણ ખાસ જરૂર છે, એમ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ સિદ્ધ કર્યું છે. તેમજ વાળને પણ સૂર્યસ્નાનની આવશ્યક્તા છે એમ તેઓનું ધારવું છે. તે માટે દરરોજ તડકો આવે તેવી જગામાં ઉભા રહીને કે બેસીને વાળ ઓળવા.

હેવી:–વાળને ચળકતા શી રીતે બનાવાય ?

કાકી:–અવરનવર હથેલીમાં રેશમી કકડો પાથરી વાળની નાની નાની લટ લઇ ઉપરથી નીચે સુધી ઘસવાથી વાળ ચળકતા બને છે.

હેવી:–તેલ કેમ ને કયારે લગાડવું ?

કાકી:–વાળ ધોયા પછી સુકાય એટલે પછી રકાબીમાં તેલ કાઢી આંગળીઓ બોળી તે આંગળીઓ વાળના મૂળમાં ઘસવી. ભીના વાળે તેલ લગાડવું નહિ. કારણ

કે તે વખતે પાણીની ભીનાશથી છિદ્રો ભરાયલાં હોય એટલે તેલ બરાબર અંદર પચે નહિ; જ્યારે સૂકાં છિદ્રોમાં તેલ બરાબર પચે છે.

દેવી:–વાળ કેવા પાણીએ ધોએલા સારા?

કાકી:–તું જાણે છે કે ગરમ પાણી મેલ બરાબર કાપે છે. માટે ગરમ પાણીએ માથું ધોઇ પછીથી એક કે અડધી ડોલ જેટલું ઠંડું પાણી ઉપર રેડવું.

દેવી:–કેટલાંક કહે છે કે વાળને બરાબર લુછીને ઝટ સૂકવાય નહિ, તો કાનને વખત જતાં બહેરાપણું આવે છે. તે શું ખરૂં હશે?

કાકી:–હા. લાંબો વખત વાળ ભીના રહે તે કાનનાં નાજુક જ્ઞાનતંતુઓ પર શરદીની અસર કરી તેમને જુઠાં બનાવે છે.

દેવી:–બ્રશને કેમ ધોવું?

કાકી:–ગરમ પાણી ને સાબુના ફીણ વડે ખૂબ ઘસીને ધોવું. પછી ઉભું સૂકાવા મૂકવું કે પાણી નીતરી જાય. ધોવાથી વાળ પોચા પડી જાય છે માટે એક રકાબીમાં ફટકડીનું પાણી બનાવી તેમાં ૧૦ મિનિટ બ્રશ બોળી સૂકવવું.

દેવી:–અરે, તમે પેલું ચુનાનું સત્વ કહેતાં હતાં તે કેમ બનાવાય તે તો તમે કહ્યુંજ નહિ!

કાકી:–અડધું પવાલું ચુનો લઈ તેમાં હોઢથી બે પવાલાં પાણી ભેળી ૨૪ કલાક રાખી મૂકવું. ત્યાર કેડે ઉપરનું નીતરૂં પાણી કાઢી લેવું. તે પાણી માથે લગા-

ડવા સારૂ, ગમે તે તેલમાં સરખે ભાગે ભેળીને વાપરવું.

દેવી:–વાળને વાંકડીયા કરવાનો કોઈ સ્હેલામાં સ્હેલો ઉપાય બતાવશો?

કાકી:–વાળ વાળવા માટે એક આઠેક ઈંચ લાંબી ને જાડી દોરી લઇ તે પર બે આંગળ પહોળી મલમલની પટી લપેટી એક આંગળી જેટલી જાડી ને ચાર આંગળ પહોળી બીંદડી બનાવવી. તે પર છેડેથી થોડા વાળ લપેટવા શરૂ કરી ઉપર સુધી આવવું. પછી દોરીના જે છુટા છેડા હોય તેની મજબુત ગાંઠ વાળવી. આમ જયાં જરૂર હોય ત્યાં બીંદડીઓ બનાવી વાળ લપેટવા. લપેટતાં પહેલાં એક ગ્લાસ પાણીમાં એક સપાટ ચમચી તદ્દન ચોખ્ખો બાવળનો ગુંદર બારીક ખાંડી ભેળવો. બરાબર ઓગળ્યા પછી તે પાણીથી વાળ ભીંજવી પછી લપેટવા. જો કરચલી ઘણી નાની પાડવી હોય તો વાળ ભીંજવી નાની ચોટલીઓ વાળવી. રાતે સૂતી વખતે આમ કરી સૂવું. સવારે જોશો તો વાળને સુંદર વળ પડી ગએલા હશે.

દેવી:–વાહ રે મારાં સરોજકાકી! તમે તો વાળનું પણ આખું શાસ્ત્ર જ કહ્યું!

દેવી:-હું સરોજફાકી! કાલનું વચન યાદ છે કે?

ફાકી:-શું?

દેવી:-કેમ વળી ભૂલી ગયાં? સુંદર કેમ બનવું ને દેખાવું એ વિષે તમે મને કેટલુંક આજે કહેવાનાં હતાં ને?

ફાકી:-હા, હા. એ તો જરૂર કહીશ.

દેવી:-જુઓને, આ મારા મેાં પરનાં ખીલ મને ઘણાજ સતાવી રહ્યાં છે, ને વળી અધુરામાં પુરૂં મેાં ધેાઉં ધેાઉં ને ચીકણુંજ. ક્રીમ વાપરૂં તેા છું, પણ મેાંઘી પડે છે.

ફાકી:-આજે આપણે એજ બધી વાત કરીયે. તું શું એમ ધારે છે કે બજારમાંનાં સુંદર સુંદર લેબલેા-વાળી બાટલીઓમાં ભરેલાં, પમરતાં ક્રીમ, પાઉડર, રૂઝ, નખપેાલીશ ને સુગંધિદાર તેલેાથીજ સુંદરતા વધે?

દેવી:-માલ તેા કંઈ કઈ મળે છે. પણ એ કંઇ સોનાં ખીસાંને પરવડે નહિ તેનું કેમ?

ફાકી:-ના, એ તારી સમજ તદ્દન ખેાટી છે. એ

આકર્ષક ને મોહક વસ્તુઓ ઘણીજ નજીવી, ને સોંઘી ચીજો-માંથી બનાવી ભભકો કરીને બજારમાં વેચવા મૂકે છે.

દેવીઃ–એમ?

કાકીઃ–હા. આપણા ઘરમાં એવી અનેક સોંઘી, તદ્દન રોજના વપરાશની ચીજો છે, જેના વડે કોઈ પણ સ્ત્રી પોતાના શરીરની ને ચહેરાની સુંદરતામાં વધારો કરી શકે છે.

દેવીઃ–એમ કરવાથી ખરેખર જાથુકની સુંદરતા પ્રાપ્ત થાય ખરી?

કાકીઃ–હા. એમાં ખંત, ધીરજનીજ જરૂર છે. આપણે એવી તો કેટલીએ મિનિટો દરરોજ નકામીજ તડાકામાં ગુમાવીએ છીએ. એવી ફુરસદની ઘડીઓનો ઉપયોગ સુંદરતા વધારવામાં કરીએ તો અવશ્ય કાયમી ફાયદો થાય જ.

દેવીઃ–ત્યારે તો બા, મને એ વાતોમાં રસ પડશેજ; માટે બરાબર વિસ્તારીને કહો.

કપડાં

કાકીઃ–પહેલાં તો એ, કે આપણી વસ્ત્રો પહેરવાની રીત, ચાલવાની ઢબ વગેરે આપણી સુંદરતામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

દેવીઃ–એ વળી શી રીતે? બહુ બહુ તો ચાલુ ફેશન પ્રમાણેનાં લુગડાં પહેરવાં જોઇએ; એટલુંજ ને?

કાકીઃ–ના, એજ આપણી ભૂલ છે. આપણે ઘરેણાં,

વસ્ત્રો વગેરે પહેરવાં તે ફેશનનેજ ખાતર નહિ; પણ પહેરતાં આપણા શરીર પર ને ચહેરા પર શું શોભશે, કેવી રીતે પહેર્યું હોય તો શોભશે, તે સમજીને પહેરવું જોઇએ.

દેવીઃ–ત્યારે આપણને ગમતું હોય, પણ ન શોભે તો ન પહેરવું ?

કાકીઃ–હા. આપણને ગમે તોયે શરીર ને ચહેરા પર જરાએ શોભેજ નહિ, તો પછી તેવાં કપડાં પહેર્યાંથી સુંદર તો ક્યાંથીજ લાગીએ ?

રંગ

દેવીઃ–ચામડીના રંગ જોડે કપડાંને કાંઈ સંબંધ ખરો કે ?

કાકીઃ–અલબત્ત, જેવી ચામડી પર જેવાં વસ્ત્રો શોભે તેવાં પહેર્યાં હોય તો પહેરનાર ઓરજ ખીલી નીકળે છે. આપણા–હિંદની બ્હેનોની ચામડીના રંગ માટે ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય.

દેવીઃ–શ્યામ રંગ, મધ્યમ કે ઘઉંવર્ણો રંગ ને ગોરો; ખરૂં ને ?

કાકીઃ–તદ્દન સાચું. શ્યામ રંગની ચામડીવાળી બહેને સોનેરી આછા પીળા, નારંગી, તદ્દન આછાં તપકીરી ને પોપટી રંગનાં કપડાં પહેરવાથી એ રંગનો ચહેરા પર પડછાયો પડે છે; તેથી રંગની શ્યામતા કંઇક ઓછી લાગે છે. મધ્યમ કે ઘઉંવર્ણી ચામડીવાળાંએ આછાં લીલાં, પીળાં, તપકીરીયાં, નારંગી, કેસરી, ઘેરાં

ખુલ્લા લાલ કે ઘણુંજ આછાં ગુલાબી રંગનાં કપડાં પહેર્યાં હોય તો તે દીપે છે.

દેવી:–વાદળી, લવંડર એમનાથી ન પહેરાય?

કાકી:–પહેરવાંજ હોય તો સ્હેજ નહિ જેવોજ વાદળી કે લવંડર રંગ લાગે તેવાં પહેરે તો ચાલે. ગોરી ચામડીવાળી બ્હેનો, સફેદ, ગમે તેવા ઘેરા, ખુલ્લા વાદળી, જાંબુડી, ગુલાબી વગેરે કોઈ પણ રંગો પહેરે તો પણ શોભે છે.

દેવી:–એ તો રંગ વિશે જાણ્યું. હવે ફેશનનું શું?

કાકી:–ફેશન, ફેશન! એણે તો રંક કે તવંગર સૌને ઘેલું લગાડયું છે. આપણે ઘણુંખરૂં અમુક પ્રકારે વાળ ઓળવાની કે અમુક ફેશનનાં લુગડાંની પ્રથા નીકળી કે સૌ તે ગાડરીયા પ્રવાહમાં ઝંપલાવીએ છીએ; પણ પોતાને તે શોભશે કે નહિ તેનો વિચાર ઘણુંજ થોડાં કરે છે.

દેવી:-ત્યારે એ બાબત જરા સ્પષ્ટજ સમજાવી દો ને કે હું પણ મારી ભૂલો કાલથીજ સુધારી દઉં.

કાકી:–લે; શરીરની ઉંચાઇ, જાડાઇ, ચહેરાનો ઘાટ, વગેરેનો પહેલાં વિચાર કરી પછીજ, બંધબેસતી હોય તો જ ને તે જ ફેશનનું અનુકરણ કરવું. ઘરેણાં, બ્લાઉઝ ને સાડી પહેરવાની બાબત પર યોગ્ય ધ્યાન આપે તો સ્ત્રી પોતાના દેખાવની ભવ્યતામાં ધાર્યો પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકે.

કપડાં ને જાડું શરીર

દેવી:–જાડાં, પાતળાં કે ઉંચાં, નીચાં શરીરને કે

ગોળ કે લાંબા ચહેરાને કપડાં, ઘરેણાં સાથે શો સંબંધ ?

કાકીઃ–ઘણોજ નિકટનો સંબંધ છે. જો, જાડાં કે ઠીંગણાં શરીરવાળાંએ પહોળી આડી પટીઓની સાડી કે જમ્પર પહેર્યાં હોય તો શરીર વધારેજ જાડું ને નાનું લાગે છે. તેમણે ઉભી પટીઓનાં કપડાં કે ઝીણી છાપેલી ભાતનાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ. ફ્રીલ (ઝુલ કે ઝાલર) વાળાં કપડાં પણ જાડાઈ વધારે દેખાડે છે. માટે તે તજવાં. ચોરસ કાપના ગળાનાં જમ્પર કે ફ્રોક પણ ન શોભે. (વી) V આકારના કાપેલાં ગળાં વધારે શોભે. સાડીની પાટલી પણ ચારે કોર ન લેતાં આગળ પાછળ લઇ બાજુએથી સરખી રાખવી કે જાડાઈ ઓછી દેખાડે. જાડી ને ટુંકી ગરદનવાળાંએ ઉંચા કોલરનાં કપડાં કદિ પહેરવાં નહિ.

પાતળું શરીર ને લુગડાં

દેવીઃ–ત્યારે તો સાવ સુકલકડી શરીરને પણ ભરેલું લાગે તેવું દેખાડવાની કાંઈ કળા તો હશેજ.

કાકીઃ–હાસ્તો, છેજ. પાતળાં માણસોએ મોટી મોટી ભાતો, પહોળી પટીઓનો ઠીક ઠીક ઉપયોગ કરવો. બ્લાઉઝમાં ફુલેલી બાંય, ફ્રીલને ઉભીને બદલે આડી પટીઓ આવે તેમ શીવી પહેરે તો શરીર કાંઇક અંશે ભરેલું લાગે. સાડીની પાટલી પણ ચારે તરફ ફરતી આવે તેમ લેવી. ગોળ કાપનાં જમ્પરો ને ફ્રોકો પહેરવાં.

દેવીઃ–હં, પછી ?

કાકીઃ-હવે કેવા ચહેરાવાળી બ્હેને કેમ વાળ ઓળવા તે તને કહું.

વાળની ટાપટીપ

હેવીઃ-વાળમાં તો શું શોભવાનું ને ન શોભવાનું હતું? જેમ મનને ગમે તેમ ઓળ્યા એટલે પત્યું.

કાકીઃ-ના ના. એજ આપણી એક મોટી ભૂલ છે. ચહેરો શરીરનો મુખ્ય ને આગળ પડતો ભાગ છે, જેના ઉપરજ સુંદરતાનો બધો કે ઘણોખરો આધાર છે. હવે તો દરેક ચીજ શોભતીજ થવી જોઇએ. વાળ ઓળવાની રીત પણ ચહેરાની સુંદરતામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

હેવીઃ-તે શી રીતે? મને તો બા, વાળ ઓળવાની કાંઈ નવી ફેશન નીકળે તો તે પ્રમાણે ઓળવા બહુજ ગમે.

કાકીઃ-હં, ત્યાંજ આપણી ભૂલ છે. શોભવું એટલે સર્વની આંખે સારૂં લાગવું તે; જ્યારે ગમવું તે ફક્ત પોતાના મનની પસંદગી પર આધાર રાખે છે.

હેવીઃ-ત્યારે તો મને કહોને, મારા ચહેરા પર કેમ વાળ ઓળ્યાથી શોભે?

કાકીઃ-જે સ્ત્રીનો ચહેરો તદ્દન ગોળ હોય તેણે વચમાંથી કે ગમે તે બાજુએથી સેંથો પાડી કાન આગળથી વધારે ઢીલા ઓળવા. કપાળ વાળથી ઢાંકવું નહિ. આથી ચહેરો સ્હેજ લંબગોળ દેખાય છે. લાંબા

કે મોટા ચહેરાવાળી બ્હેને વચમાંથી સેંથો ન પાડવો.

દેવીઃ–કારણ ?

કાકીઃ–વચમાંનો સેંથો ચહેરાની લંબાઈમાં વધારો દેખાડે છે. એટલે એકદમ લાંબો ચહેરો કાંઈ શોભે ?

દેવીઃ–મારી સખી જ્યોત્સ્નાનું કપાળ ઘણું ન્હાનું છે, તે તેને નથી ગમતું. તેનો કાંઇ ઉપાય ખરો કે ?

કાકીઃ–હા વળી, કેમ નહિ ? એવી બ્હેને ઉપલા વાળ તદ્દન ઉફરા કે ઉંચા કપાળ આગળથી ઓળવા ને કાન આગળથી ઢીલા ઓળવા. સેંથો પાડવો હોય તો વચમાંથી પાડી કપાળ જેમ બને તેમ વાળથી ઓછું ઢાંકવું. દરરોજ વાળ ઓળતાં બ્રશ વડે ઘસીને કપાળ આગળથી વાળ ઉંચા કરવાથી પણ ફાયદો થાય.

દેવીઃ–વારૂ ત્યારે, ચહેરો ઘણો લાંબો હોય તો લંબાઈ ઓછી દેખાડવા શું કરવું ?

કાકીઃ–લાંબા ચહેરાવાળી સ્ત્રીએ કપાળ પરથી ઢીલા (કપાળ પર પડે ને કપાળ ઢંકાય તેમ) વાળ ઓળવા. આજુબાજુથી બહુ ઢીલા ન રાખવા.

દેવીઃ–હવે હું સમજી, વાળ ઓળવાની રીત પણ આપણા ચહેરામાં આટલો બધો ફેરફાર કરે છે.

કાકીઃ–દરેક સ્ત્રીએ પોતાનો ચહેરો કેવો છે ને કેવા વાળ ઓળવાથી શોભશે તે નક્કી કરી હંમેશ તેજ પ્રમાણે વાળ ઓળવા.

ઝવેરાત

હવે તને ઝવેરાત વિશે કહું ?

દેવીઃ-હા. પણ ઘરેણાં તો બધાનાં લગભગ સરખાં જેવાં જ હોય ને? સાંકળીઓ, નેકલેસ, બંગડીઓ, એરીંગ; તેમાં શોભવા ને ન શોભવાનો શું ફરક?

કાકીઃ-લે, જો ત્યારે, તને એ ફરક સમજાવું. ઘણી બ્હેનો વધારે પડતું ઝવેરાત પહેરે છે; તે તેમને ગમતું હશે, પણ તે શોભતું તો નથીજ.

દેવીઃ-હા. ખૂબ ઘરેણાં પહેરેલી બ્હેનોને જોઉં છું ત્યારે મને પણ કોઈક વાર એમ લાગે છે કે આટલું બધું એક સામટું ન પહેર્યું હોય તો વધારે સારૂં લાગે.

કાકીઃ-જે હાથે ઘડીઆળ પહેર્યું હોય તે હાથ પર બીજું કશું જ ન પહેરવું. આપણા હિંદીઓના સૌભાગ્યચિન્હની એક પાતળી બંગડી હોય તો ચાલે. પાતળા હાથ પર જાડી જાડી બંગડીઓ કે બ્રેસલટો શોભતી નથી.

દેવીઃ-એ પણ ખરી વાત. બ્રેસલટો તો ભરેલા હાથવાળા માટેજ રહેવા દેવી જોઇએ.

કાકીઃ-એજ પ્રમાણે પાતળા હાથ પર કડું ન પહેર્યું હોય તો સારૂં.

દેવીઃ-એજ પ્રમાણે એરીંગ, નેકલેસ માટે પણ કાંઈ પધ્ધતિ ખરી કે?

કાકીઃ-હા. ટુંકી ગરદન પર કોલર ને ગીચ નકશીના જાડા નેકલેસ જરાએ શોભતા નથી.

દેવીઃ-ત્યારે એવાંએ શું પહેરવું?

કાકીઃ-ટુંકી ગરદન પર પાતળી, ઢીલી સાંકળીઓ ને માળાઓમાં પેંડંટ પરોવો તે પહેરવી. પેંડંટના ભારે આકાર પડે છે તેથી ગરદન એટલી બધી ટુંકી લાગતી નથી.

દેવીઃ-પાતળી ગરદન પર મોટા નેકલેસ પહેર્યો હોય તો ?

કાકીઃ-ના. એ નહિ શોભે. પાતળી ગરદન પર કોલરજ ઘણા શોભે. મોટા, જાડા નેકલેસ ભરાવદાર લાંબી ડોક ઉપર ઘણુાજ દીપી નીકળે છે.

દેવીઃ-હવે બાકી રહ્યાં એરીંગ, બુટ્ટીઓ. તેનું શું ?

કાકીઃ-લાંબા ચહેરાવાળી બ્હેનોને ઘણાં લાંબા એરીંગ શોભતાં નથી. તેમણે ટુંકા પણ સ્હેજ જાડાં એરીંગ પહેરવાં.

દેવીઃ-નાના ચહેરા પર કેવાં શોભે ?

કાકીઃ-મોટાં એરીંગો નાના ચહેરા પર બહુજ બેડાળ લાગે છે. તેમને માટે પાતળાં નાનાં એરીંગ કે બુટ્ટીઓ સારાં. ગોળ ચહેરાવાળી બહેનોએ મોટાં કે મોટી ગોળ ગોળ કડીઓનાં એરીંગ કદિ પહેરવાં નહિ. પાતળાં પણ લાંબા એરીંગ પહેર્યાં હોય તો ચહેરો સ્હેજ લાંબો લાગે.

દેવીઃ-ખરેખર, ઘરેણાં પણ વિચારથી પહેર્યાં હોય તો ચહેરો વધારે શોભે એ વાત ખરી.

કાકીઃ-બધું થયું. હવે એક બીજી મુખ્ય વાત દરેક સ્ત્રીએ યાદ રાખવાની, તે તો ચાલવાની ઢબ.

દેવી:–તમેય સરોજકાકી નવી નવી વાતો કાઢો છો! એ તો વળી જે કુદરતી ચાલ હોય તે ખરી.

કાકી:–ના. રીતસરની ચાલવાની ઢબ હોય તો માથાથી પગ સુધીના દેખાવમાં કાંઇ જુદોજ ફરક પડી જાય.

દેવી:–તે કેમ?

કાકી:–આપણી આજુબાજુ આપણે એવાં કેટલાંક માણુસો જોઈએ છીએ, જેઓ સુંદર નથી હોતાં, પણ તેમની ચાલમાં એવો ઠસ્સો હોય છે કે તેમનો આખો દેખાવ ભવ્ય લાગે છે.

દેવી:–હા. એ વાત તદ્દન સાચી. તેમનો કેવો રૂવાબ પડે છે?

કાકી:–અતિશય છાતી કાઢીને કે વાંકા વળીને ચાલવું નહિ. તે માટે સૌથી સારી રીત તો એ છે કે માથા પર એક ચોપડી મૂકીને ચાલવું. જો ચોપડી પડી, તો સમજવું કે આપણી ચાલવાની ઢબમાં ખામી છે. તે સુધારવા, અવકાશ હોય ત્યારે માથે ચોપડી મૂકી ગરદન ટટાર રાખી ચાલવાની ટેવ પાડવી. આસ્તે આસ્તે સરખું ચાલવાની ઢબ આવી જશે. મક્કમ પગલાં, મધ્યમ ગતિ, ટટાર ડોક ને શરીર સમાન રાખીને ચાલનારાંઓ આજુબાજુનાં માણુસોનાં મન પર પોતાને માટે અજબ ભવ્યતા ને રૂવાબની છાપ બેસાડે છે.

૬ : ચહેરાનું જતન

કાકીઃ–કેમ દેવી, શું કામમાં ગુંથાઇ ગઈ છે?

દેવીઃ–કાંઈ નહિ. એ તો જરા મોંઢા પર ક્રીમ ચોપડું છું. શિયાળામાં તો ચામડી ફાટીને મોંઢું ઘણુંજ ખરાબ થઈ જાય છે; તમે કાંઇ સ્હેલી ને સસ્તી રીત જાણુતાં હો તો કહોને.

કાકીઃ–ચાલ કહું.

દેવીઃ–એમ જરા જરા કહો તે નહિ ચાલે, હોં. બધું વિગતવાર સમજાવવું પડશે.

કાકીઃ–હા બાપુ હા. જરા ઓછી અકળા. હું રોજ તો કહું છુંજ ને.

દેવીઃ–હું તો ધારૂં છું કે પૈસા હોય ને જે નવરાં હોય તેનાજ આ ક્રીમ વગેરે ઘસવાના ધંધા છે. બાકી કામદાર બ્હેનોને કે સાધારણ સ્થિતિની બ્હેનોને તો આવાં કૌતક નજ પાલવે.

કાકીઃ–વાહ, વાહ, એમાં વળી કૌતક શાનું? જો સહેલા, સોંઘા ઉપાયોથી આપણો ચહેરો સુધારી શકીએ તેમ હોય તો તે માટે મહેનત લેવામાં જરાએ અજુગતું

નથી, તેમજ એમાં ખોટી શરમથી અચકાવા જેવું એ કશું નથી.

દેવી:-તેમ પછી દરરોજ નવરાશ પણ મળવી જોઈએ ને ?

કાકી:-નવરાશ ? નવરાશ શું આપણને નથી મળતી ? આપણાં રોજીંદા કામમાંથી જ્યારે જ્યારે થોડી નવરાશ મળે ત્યારે તેનો આપણા શરીરના જતન માટે ઉપયોગ કર્યો હોય તો ઘણું સુંદર પરિણામ આવે.

દેવી:-હા. કાકી ! એ વાત તો ખરી, હોં.

કાકી:-જો, આપણી દરરોજના વપરાશની ચીજો જેવી કે ખાંડ, લીંબુ, મીઠું, મધ, હળદર, દૂધ, છાશ, ટામોટાં, કાકડી એવી તદ્દન સાધારણ ચીજોમાં ચહેરાનું રૂપ વધારવાના ઉત્તમ ગુણો સમાયલા છે એ તું જાણે છે ?

દેવી:-હં, શું કહ્યું ? આવી તરકારી ને દૂધ, ખાંડે શું વળતું હશે ? જાઓ જાઓ ! હું ધારૂં છું કે તમે આજે મારી મશ્કરીજ કરો છો ! શું ત્યારે ક્રીમ સ્નો વગેરે નકામાં હોતાં હશે ?

કાકી:-ના ના. કોણ કહે છે કે નકામાં છે ? પણ એ કાંઇ સર્વેને પાલવે તેવાં નથી. આવી સાધારણ ચીજોમાંથીજ એવી સૌંદર્યવર્ધક બનાવટો બને છે.

દેવી:-આજે તો આપણી વાતમાં ખૂબ રસ પડશે.

કાકી:-વારૂ, કહે જોઇએ. સુંદરતાનો તું શું અર્થ કરે છે ?

દેવીઃ-લો વળી, એમાં શું પૂછવાનું હતું ? ગોરી ચામડી ને ઘાટીલું મોઢું.

કાકીઃ-ના. ફક્ત ઘાટીલો ચહેરો ને ગોરી ચામડી હોય તેજ સ્ત્રીઓ સુંદર ન કહેવાય. ગોરી કે શ્યામ પણ સ્વચ્છ, તેજસ્વી ચામડી, ચળકતી આંખો ને સુડોળ ચહેરો હોય તે સર્વે સુંદરજ ગણાય.

રંગ ઉઘડવા માટે

દેવીઃ-સારૂ. હવે મને તમે એ તો કહો કે ચહેરાનું કેવી રીતે ને કેમ જતન લેવું ? શું શું ચોપડવું ?

કાકીઃ-જો. આ જે જે વસ્તુઓ કહું છું તે ચોપડવાથી ચામડી લીસી, સ્વચ્છ ને ઉઘડતી બને છે.

૧. લીંબુનો રસ ને દૂધ સમભાગે લઈ મ્હોં હાથ પર ચોપડી સુકાવા દઈ પછી ધોઈ નાંખવું. ન્હાતા પહેલાં લગાડયું હોય તો સારૂં.

૨. લીંબુનો રસ, ગ્લીસરીન ને ગુલાબજળ સરખે ભાગે લઈ ચોપડવું.

૩. લીંબુ, ટામેટાંનો રસ કે છાસ લઇ તેમાં એક ચમચી ખાંડ ને એક કે અડધી ચમચી વાટેલો ટંકાખાર નાંખી મેળવી ન્હાતા પહેલાં શરીરે લગાડવું.

૪. દૂધ કે મલાઈમાં ચણાનો આટો કે વાસી પાઉંનો એક કકડો પલાળી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી તે ચોપડવું. પાઉંમાં ખમીર આવે છે, તેથી એ ચામડી માટે ઘણું ફાયદાકર્તા છે.

૫. કાકડીની એક જાડી કાતરી લઇ તે ચહેરા પર ગોળાકારમાં ખૂબ ઘસવી. આથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે ને ઢીલી પડતી અટકે છે.

દેવીઃ-એ બધું ખરૂં, પણ દરેકમાં શું શું ગુણ છે તે બરાબર ન સમજાવો?

કાકીઃ-દૂધ, ચણા, મલાઈ, પાઉં, ગ્લીસરીન, કાકડી વગેરે ચીજો ચામડીને સ્વચ્છ, લીસી ને નરમ કરે છે; જ્યારે લીંબુ, ખાંડ, ટંકણખાર, ટામેટા છાશ વગેરે ચામડીનો રંગ ઉઘાડવામાં સહાયકર્તા છે.

દેવીઃ-હવે હું પણ ક્રીમ ન લગાડતાં એમજ કરી શકું ને?

કાકીઃ-હા, જો. બીજી એક ખાસ વાત કહું. નં. ૨ સિવાયની બધી મેળવણીમાં ચપટી હળદરની ભૂકી નાંખી હોય તો વધારે ફાયદો થાય.

દેવીઃ-કારણ?

કાકીઃ-હળદરમાં રંગ ઉઘાડવા ઉપરાંત મ્હોં પરની જે નરમ રૂંવાટી છે તેની વધ અટકાવવાનો પણ ગુણ છે. પણ અતિલોભ નજ કરવો. કારણ કે ઘણી હળદર વાપરવાથી ચામડી તદ્દન પીળચટ્ટી બની જાય છે.

ફાટેલી ચામડી

દેવીઃ-કાકી, શિયાળામાં ચામડી ફાટે ત્યારે લગાડવા માટે શું કરવું?

કાકીઃ-એક આઉંસ ગ્લીસરીન. એક આઉંસ

લીંબુનો ગાળેલો રસ ને એક આઉંસ ગુલાબજળ લઈ ભેળવવું ને તેમાં એક ચમચો બારીક વાટેલો ટંકણખાર નાંખવો. રોજ હલાવી વાપરવું. ચીરા બહુ ઉંડા પડયા હોય તો ફક્ત નરૂં ગ્લીસરીન જ વાપરવું.

દેવીઃ–ચામડી ખરાબ કેમ પડી જતી હશે વારૂ?

કાકીઃ–પાઉડર વગેરે જે લગાડયું હોય તે રાતે પણ રહેવા દેવાય તો છિદ્રો પૂરાઈ જાય; દિવસ જતાં તે પહોળાં થાય તો ચામડીને ખરબચડી કરી દે છે. ઘણાં મસાલાદાર પકવાનો પણ ચામડીને ખરાબ કરે છે. રાતે દરરોજ મ્હોં સાફ કરીને સુવું.

દેવીઃ-સૂર્યના તડકાથી ચામડી કાળી પડી જાય તેનો કાંઈ ઇલાજ હશે ખરો?

સૂર્યથી કાળી પડતી ચામડી

કાકીઃ–કેમ નહિ? લીંબુ, દૂધ, ગુલાબજળ સરખે ભાગે લઈ મ્હોં ધોઈ ઉપર લગાડવું કે અમથું લીંબુ ઘસવું. અથવા હાઇડ્રોજન–પર–ઓકસાઇડ નામની પાણી જેવી પ્રવાહી વસ્તુ દવાવાળાને ત્યાં મળે છે, તે ખરીદી લાવવી. એક ચમચી હાઇડ્રોજન–પર–ઓકસાઈડ ને એક ચમચી પાણી લઈ પુમડા વડે લગાડવું. દરરોજ નહિ લગાડવું. અઠવાડીયામાં એકાદ વાર બસ થશે.

દેવીઃ–તેનું શું કારણ? ને એ મોંઘી મળતી હશે, નહિ?

કાકીઃ–દશ બાર આનામાં ૧/૨ કે બે પવાલાં

માય તેટલી એ પ્રવાહીની બાટલી મળે છે. એ પ્રવાહી દશ વોલ્યુમવાળી વાપરવી. કારણ કે તેજ, નરમ એવી જુદા જુદા પ્રકારમાં એ મળે છે. હાઇડ્રોજનમાં રંગ ઉડાવી દેવાનો મુખ્ય ગુણ સમાયલો છે. એટલે ઘણી વાર લગાડવાથી કપાળ આગળના વાળ, ભવાં વગેરેનો કાળો રંગ ફગાવીને લાલાશ પડતો રંગ પાડી દે છે કે જેથી બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેડા જેવું થાય. માટે એ તો ઘણી કરતાં થોડી વાપરેલી જ સારી છે.

વરસાદનું પાણી

દેવીઃ–મેં એક જણને કહેતાં સાંભળેલું કે વરસાદનું પાણી ચોપડવાથી પણ ચામડી ઉઘડે છે, એ શું ખરૂં હશે ?

કાકીઃ–હા. વરસાદનું નીતરૂં ચોકખું પાણી બાટલીઓમાં સંઘરી રાખી વાપર્યું હોય તો ઘણું ફાયદાકર્તા છે. એથો પણ ચામડી સ્હેજ ખુલે છે. ઉપરાંત સ્વચ્છ બને છે. અસલના વખતમાં તુર્કી અને ઇરાની રાણીઓ વરસાદના પાણીનાં ટાંકાંઓના ટાંકાંઓ પોતાના સોંદર્યસ્નાન માટે વાપરવા ખાતર ભરાવી રાખતી હતી.

ચીકાશ ને બાફ

દેવીઃ–કાકી, મારી મોઢાંની ચામડી ઘણીજ ચીકણી થઈ જાય છે તેનો કાંઈ ઇલાજ બતાવશો ?

કાકીઃ–ગરમ પ્રદેશમાં રહેતાં બધાંનીજ ચામડી એવી થાય છે. એ માટે જો અઠવાડિયામાં એક વાર

૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ચહેરાને વરાળનો બાફ આપ્યો હોય તો ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત કોઈની ચામડી ગદ્દલી હોય તો તે પણ સુધરે છે.

દેવીઃ–બાફ શી રીતે લેવાય ?

કાકીઃ–પહેલાં એક નાની તપેલીમાં પાણીને ઉકાળવું. પછી તપેલીને ઢાંકી રાખવી ને ખૂબ વરાળ થવા દેવી. તેને ચુલેથી ઉતારવી. પછી મ્હોં પર જાડો ટુવાલ કે કકડો ઓઢવો ને તપેલીને અડધે ફુટ છેટે મ્હોં ધરી આજુબાજુ કકડો ઢાંકી દેવો કે જેથી વરાળ બહાર જતી ન રહે. ત્યાર પછી ઢાંકણું આસ્તે આસ્તે ખોલી નાખવું ને ૫ થી ૧૦ મીનીટ બાફ લેવો. મ્હોં પર પસીનાના રેલા ચાલશે. પછી તરતજ એક આખું મ્હોં જાય તેવી તપેલીમાં માટલાનું ઘણું ઠંડું પાણી પહેલેથીજ ભરી રાખ્યું હોય તેમાં મ્હોં બોળવું. ઓછામાં ઓછું ૫ મિનિટ તો જરૂર બોળી રાખવું કે જેથી વરાળથી મોટાં થઈ ગએલાં છિદ્રો પાછાં બંધ થાય. ત્યાર બાદ એક જાતનું લોશન બનાવી રાખ્યું હોય તે પુમડા વડે ચોપડવું. સુકાઈ જાય કે પાછું ચોપડવું. એમ ત્રણેક વાર ચોપડવું,

દેવીઃ–એ વળી કયું લોશન ? અને તે ચોપડવાનું કારણ શું ?

કાકીઃ–વરસાદનું પાણી કે ગુલાબજળ એક નાની બાટલીમાં રેડવું; પછી તેમાં એક પછી એક ટીંકચર બેન-ઝોઈનનું ટીપું નાંખવું ને હલાવવું. જ્યાં સુધી

પ્રવાહીનો રંગ સફેદ થાય ત્યાં સુધી નાંખવું. પછી તેમાં એક પવાલું પ્રવાહી હોય તો એક ચમચીના હિસાબે ટંકણખારની બારીક ભુકી નાંખીને રાખી મૂકવું. ગમે તો સાદા પાણીમાં સફેદ થાય તેટલું ટીંકચર બેનઝોઈન નાંખી તરત વેળાજ ખપજોગું બનાવી પુમડા વડે ચોપડવું અથવા તો ત્રણેક ચમચા પાણીમાં ટીપું ટીપું કરી પાણી સફેદ થાય તેટલું કોલનવોટર નાંખી તે ચોપડવું. આથી વરાળે ફુલેલી ચામડી સંકોચાઈ પોતાની કાયમ સ્થિતિ પર આવે છે. ઉપલામાંથી કોઈ પણ બનાવટ બાફ પછી જરૂરજ ચોપડવી. બાફ લેવામાં પણ ઘણો લોભ કદિ નહિ કરવો.

દેવીઃ–વાહ, આ તો ઘણો સારો ને સરળ ઉપાય છે. વારૂ, બીજા કોઇ ઉપાય છે ?

કાકીઃ–૧ ચમચી પાણી ને અડધી ચમચી કોલનવોટર મેળવી પુમડા વડે ચોપડવું અથવા લીંબુની ચીર લઈ મ્હોં પર ઘસવી. કાંઈ પણ લગાડતાં પહેલાં મ્હોં ધોવાનું ભૂલવું નહિ.

ચહેરા માટે લેપ

દેવીઃ–મારી એક સખી તો વળી કહે છે કે જવ લગાડયાથી ચામડીનો રંગ ઘણો ઉઘડે છે; એ શું ખરૂં છે ?

કાકીઃ–હા, તદ્દન ખરૂં. કેટલીક જાતના લેપ લગાડયાથી પણ ચહેરાની ચામડી લીસી, સુંવાળી ને

ઉઘડતી બને છે.

દેવીઃ- એવા જેટલી જાતના લેપ વિશે તમે જાણતાં હો તે બધું મને કહેજો, હું. •

કાકીઃ-ત્યારે કહીશ નહિ, તો શું તારાથી છુપું રાખીશ ? જો, ગદલી, ચીકણી ને ખરબચડી, ને શ્યામ ચામડી માટે સૌથી ઉત્તમ એક લેપની-મેગનેશીયાના લેપની બનાવટ તને કહું છું. દવાવાળાને ત્યાં ત્રણ કે ચાર આને એક, પાઉડર મેગનેશીયાનું પડીકું મળે છે તે લેવું. આ મેગનેશીયા ચાક જેવો પણ તદ્દન હલકો ગઠ્ઠો આવે છે. તેને હાથે ભચડવાથી બારીક ભૂકો થઇ જાય છે. ૨ ચમચા મેગનેશીયાનો ભૂકો લઇ તેમાં ૧ ચમચો બારીક ખાંડીને ચાળેલો શંખજીરાનો ભૂકો મેળવવો. પછી મલમ જેવો થાય ત્યાં સુધી લીંબુનો રસ નીચોવવો ને છેલ્લે ત્રણ કે ચાર ટીપાં ટીંકચર બેનઝોઇન નાંખી મેળવવું. પછી આંખ ને હોઠ ને નસ્કોરાં બંધ રાખી બધે લેપ લગાવી દેવો, ને ૨૦ મિનિટ મ્હોં પર રાખવો, ત્યાર પછી ઠંડે પાણીએ ધોઈ નાંખવું.

બદામનો લેપ

દેવીઃ-બીજા કોઈ લેપ વિશે કહેશો ?

કાકીઃ-બીજો બદામનો લેપ ને જવનો લેપ છે. તે માટે મેવાવાળાને ત્યાંથી સારી આખખી બદામો તારવી લીધા પછીની ભાંગેલી બદામની કકડીઓ જે સસ્તે ભાવે વેચાય છે તે અડધું કપ ભરીને લેવી ને ગુલાબજળમાં

કે વરસાદના કે સાદા પાણીમાં છાલાં સાથેજ બારીક પીસવી. ગુલાબજળને બદલે પાંચેક ગુલાબનાં તાજાં ફુલની પાંખડી બદામ સાથે પાણીમાં વાટી હોય તોએ ચાલે. પછી એક ચમચી મધ નાંખી લેપ મ્હોંએ ચોપડી અડધો કલાક રાખી મોં ધોઇ નાંખવું.

જવનો લેપ

દેવી:–પેલા જવના લેપ વિશે કહો ને?

કાકી:–જવને ખાંડી ખોખરો ભૂકો કરવો. ત્રણ ચમચા જવ લઈ ૪ કલાક થોડા દુધમાં પલાળી મૂકવા. જો દુધ બહુ હોય તો ઉપરથી નીતારી લેવું. પછી બધું મલમ જેવું કરી એક બે ચમચી મધ ભેળી ચોપડવું ને અડધે કલાકે ધોવું.

દેવી:–વાહ! આજે તો આપણી વાતચીત ઘણીજ રસમય થઈ છે.

કાકી:–દરેક લેપ લગાડતાં પહેલાં સાબુ ને ગરમ પાણીએ મ્હોં ધોવું, ને લેપ ધોયા પછી ૧ ચમચી પાણી સફેદ થાય તેટલું ટીંકચર બેનઝોઈન કે કોલન-વોટર ચોપડવું. મેગનેશીયાના લેપમાંજ એમ ન કરવું.

દેવી:–હું તો બા, આ બધું મારી બહેનપણી-ઓને જરૂરજ કહીશ.

કાકી:–દેવી, એમ પણ ન સમજવું કે ફક્ત ચામડી સુધારવા પર સર્વ લક્ષ રોકયું એટલે બસ. જરાએ નહિ. એ ઉપરાંત ભવાં, હોઠ, આંખ વગેરે ચહેરાના

હરેક અવયવો બની શકે તેટલા સુધારવા.

ખીલ

દેવીઃ–તે પણ બધું જરૂર સમજાવજો; પણ હું એમ પૂછું, કે ખીલ શાથી થતા હશે? એ મટાડવાનો શો ઉપાય?

કાકીઃ–જુવાનીમાં ઘણાંને ખીલ થાય છે. તે ખાસ કરીને કબજીયાત, ને બગડેલા લોહીથી થાય છે. માટે કબજીયાત દૂર કરવાના ઉપાય લેવા. મહિનામાં ત્રણેક વાર રેચ લેવા.

દેવીઃ–કબજીયાત કેમ દૂર થાય?

કાકીઃ–એ માટે સવારના નયણે કોઠે એક પ્યાલો કોકરવર્ણા પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી તે પી જવું. અથવા ઘઉંનું થુલું આવે છે તેનો ઉપયોગ કરવો. ચમચો થુલું, અડધો કપ પાણી ને એક ચમચી મધ મેળવીને તે પી જવું. થુલું કબજીયાત તોડવા માટે અકસીર છે. તેથી ગમે તો ખાતી વખતે શાકમાં એકાદ ચમચો મેળવી ખાવું. શાકમાં એનો કશો સ્વાદ લાગતો નથી. ખાવામાં લીંબુ ખૂબ વાપરવું. કારણ લીંબુ લોહી સ્વચ્છ કરે છે. મરચાં, મસાલા જેમ બને તેમ કમતીજ ખાવા. કારણ તે લોહીને ગરમ બનાવી બગાડે છે.

દેવીઃ–પણ ચોપડવા માટે શું લગાડવું?

કાકીઃ–ચોપડવા માટે તો ઘણીએ બનાવટો બજારમાં મળે છે. પણ સૌને તે પાલવતી નથી. અડધી ચમચી

ગંધકનાં ફુલ લઇ એક પવાલીમાં નાંખવાં. તે પર ગરમ દુધ બે ચમચા રેડવું ને તે મેળવણી ઠંડકમાં ૪ કલાક રહેવા દેવી. પછી ઉપર ઉપરથી દુધ ઘસીને મોંઢે ચોપડવું. ઝામણુકના મલમને ખૂબ ઘસીને લગાડવો. આથી જલદીથી સારો ફાયદો થાય છે. દરેક વસ્તુ લગાડચા પહેલાં ગરમ પાણી ને સાબુએ મ્હોં જરૂર ધોવું.

દેવીઃ—કેટલાંક કહે છે કે ખીલ ફોડવા ને કેટલાંક કહે છે કે નહિ ફોડવા; ત્યારે ખરૂં શું?

કાકીઃ—ગરમ પાણીએ મ્હોં ધોઇને જે ખીલ પાકચા હોય તેને આંગળીઓ વડે ફોડવા. જે ખીલ પાકચા ન હોય પણ ગાંઠો માફક થયા હોય તે ઝટ ફુટતા નથી. માટે તે જગા ઉપર જેટલું ખમાય તેટલું ગરમ પાણી લઈ તેમાં એક સ્વચ્છ કપડાંનો કકડો બોળી એકાદ બે મિનિટ ખીલ પર રાખવું, વળી બોળી પાછું મૂકવું. એમ દશેક મિનિટ કરી તરત ખીલ ફોડવા. ગરમીથી છિદ્રો ખુલીને ખીલ ઝટ ફુટશે. પછી ઠંડા પાણીમાં ૩ કે ૪ મિનિટ મ્હોં બોળવું કે ઘણા ઠંડા પાણી વડે છબકા મારવા ને પછી બાફમાં ઉપર કહી તેમાંની કોઈ પણ મેળવણી છિદ્રો બંધ કરવા ચોપડવી.

શીતળાનાં ચાઠાં

દેવીઃ-શિતળાનાં ચાઠાં શી રીતે કઢાય?

કાકીઃ—ઘણા લાંબા વખતનાં ચાઠાં તો નીકળવાં મુશ્કેલ છે. પણ જેને શિતળા નીકળ્યા હોય તે સૂકાયા

પછી માખણ ને હળદર ભેળી રોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઘસવું. આથી ચામડી પર શીતળાની જરાએ નિશાની રહેતી નથી. ગમે તો સુખડનું તેલ પણ ઘસવું.

સૂકી સફાઈ

દેવીઃ—કાકી, ધારો કે કદાચ કોઈ વખત સાબુએ મ્હોં ધોવા પુરતું પાણી ન મળે ને ચહેરો ઘણોજ ચીકણો થઇ ગયો હોય તો તેવે વખતે સાબુના પાણી વગર કદિ ચીકાશ દૂર થાય ખરી?

કાકીઃ—હા, એનો પણ એક ઉપાય છેજ. મુસાફરીમાં મેગનેશીયા પાઉડર ને ચશ્માના કાચ સાફ કરવાનું શેમોય લેધર નામનું સુંવાળું ચામડા જેવું કપડું આવે છે, તેનો વેંત જેટલો સમચોરસ ટુકડો સાથે રાખવો. પહેલાં ચહેરો કોરા કપડાએ લુછવો. પછી હથેલીમાં મેગનેશીયા પાઉડર લઈ સારી પેઠે ચહેરા પર ઘસવું ને ત્યાર પછી શેમોય લેધર વડે ઘસીને ચહેરો સાફ કરવાથી તદ્દન સ્વચ્છ ચહેરો થાય છે. કહે છે કે દરરોજ મ્હોં ધોઇને પણ શેમોય લેધર વડે ચહેરો પાંચેક મિનિટ ઘસ્યો હોય તો ચીકાશ ઓછી થાય છે.

ક્રીમ

દેવીઃ—કાકી, સસ્તું ને સોંઘું મોંઢે લગાવવાનું ક્રીમ કેમ બનાવાય?

કાકીઃ—જો, ચાર ઓંસ બદામનું તેલ, ચોખ્ખું,

સ્વચ્છ મીણ, ને ગુલાબજળ દરેક ૧ ઓંસ લઇ એક કેાડીના વાસણમાં નાંખી તદ્દન ધીમે ધીમે તાપે પીગળાવીને એકરસ કરવું. નીચે ઉતારી એક આઉંસ લીંબુનેા રસ ને એક ચમચી ફટકડીની ભૂકી મેળવવી. પછી ખૂબ ઘુંટવું ને ફીણવું. નરમ સુંવાળું ક્રીમ જેવું બને કે—જો ગમે તેા—જરા અત્તર નાંખવું. નહિ તેા એકાદ ચમચેા કેાલન વેાટર મેળવવું ને બરણીમાં ભરવું.

કાળા ડાઘ

હેવી:–શરીર પર કાળા ડાઘા પડે છે, જેને કરેાળીયા પણ કહે છે, તે કેમ મટે?

કાકી:–ખેારાકમાં ચીકાશ જોઇએ તે કરતાં ઓછી થઈ જવાથી એમ થાય છે; માટે માખણ, મલાઈ વગેરે ખાવું. ગુલાબજળમાં બદામ પીસી ડાઘવાળી જગાએ ચેાપડવી.

ચામડી પર કરચળી

હેવી:–કરચળી પડી હેાય તે નીકળે ખરી?

કાકી:–બેદરકારીથી કે ઘણા જોરથી લુછવાથી કે ઘસવાથી, કરચળી પડી જાય છે. અશક્તિને લીધે કે બુઢ્ઢાપાને લીધે પણ એમ થાય છે. માટે ચહેરા પર ક્રીમ વગેરે લગાડતાં ઘણું જોર ન કરવું .તેમજ રીતસર ઘસવું. તે માટે નાક આગળથી આંગળાં લઈ કાન તરફ ઘસવું. દાઢી ને જડબા આગળથી લઇને ચાપણીયાં સુધી જવું. કપાળમાં નાક આગળથી વચમાંથી શરૂ

કરી કાન તરફ જવું. હોઠની આજુબાજુ ગોળાકારમાં આંગળાં ફેરવવાં. ગરદન પર ડોક ઉંચી કરી ઉપરથી નીચે ન જતાં નીચેથી ઉપર જડબા તરફ હાથ વાળવો.

દેવીઃ–વારૂ, કરચળી કાઢવા માટે કાંઈ લગાડવાનું આવે છે શું?

કાકીઃ–તે માટે ૧ ઓંસ ગાળેલો લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી ખાંડ, ૧ ચમચી ટંકણખારની બારીક ભૂકી ને ચપટી બોરેસીસ એસીડની ભૂકી લઇ મેળવીને બાટલીમાં ભરી મૂકવું ને લગાડવું.

દેવીઃ–આજે તો ચહેરાની સુધારણા વિશે મને ઘણું જાણવા મળ્યું.

કાકીઃ–ચહેરાની સુધારણા એટલે ફક્ત ચામડીજ નહિ, પણ વાળ, નાક, હોઠ, ભવાં, આંખ એ સૌ બને તેટલા સુંદર બનાવવાં જોઇએ.

ભવાં

દેવીઃ–હોઠ, નાક ને આંખમાં શું સુધારણા થાય?

કાકીઃ–જો, તને કહું છું તે સાંભળ. જો ભવાં તદ્દન આછાં હોય ને જરા વધારે ભરાવદાર કરવાં હોય તો જરા વેસેલીન ગરમ કરીને રાતે ચોપડવું.

દેવીઃ–ને ભવાંને બરાબર કમાનદાર વાળવાં હોય તો શું કરવું?

કાકીઃ–ઘઉંના આટાને પાણીમાં પલાળી ભવાં પર ચોપડી, જેવા જોઈએ તેવા આકારનાં આંગળી વડે વાળવાં

ને આખી રાત રહેવા દઇ સવારે ધોઇ નાંખવું. જ્યાં સુધી વલણ બેસે ત્યાં સુધી આમ કરવું.

દેવીઃ–પાંપણ લાંબી સારી કે ટુંકી?

કાકીઃ–આંખની પાંપણો તો જેમ લાંબી ને વળેલી હોય તેમજ વધારે સારી. કારણ કે લાંબી પાંપણોથી આંખોની ભવ્યતામાં વધારો થાય છે.

દેવીઃ–ટુંકી પાંપણો ઝીણી કાતરે થોડી થોડી કટકાવી હોય તો વધે ખરી?

કાકીઃ–હા. એ ખરૂં. પણ તે કરતાં વધારે સરળ ઉપાય તો એ છે કે વેસેલીન ગરમ કરીને રાતે પાંપણો પર લગાડવું. આથી પાંપણો લાંબી ને સુંદર બને છે.

હોઠ

દેવીઃ–હોઠોનો કેવો હોય તો વધારે સારો લાગે?

કાકીઃ–નીચેનો હોઠ સ્હેજ જાડો ને ઉપરનો હોઠ ધનુષ આકારનો હોય તો ઘણો શોભે છે. જો હોઠને ધનુષ આકારમાં વાળવો હોય તો અવરનવર દિવસમાં વણ કે ચાર વખત વ્હીસલ (સીટી) વગાડતાં હોય તેમ હોઠ કરવા. આવા પ્રયત્ન ખંતથી ચાલુ રહે તો જરૂર હોઠનો આકાર સુધરે છે.

દેવીઃ–કેટલાકના હોઠ ખરબચડા હોય છે તે માટે શું કરવું જોઇએ?

કાકીઃ–ગ્લીસરીન ખરબચડા અને ફાટેલા હોઠોને

માટે ઘણુંજ અકસીર છે, માટે તે લગાડવું; ને ઉપલા હોઠની ઉપરની ચામડી બરાબર લુછી નાંખવી. કારણ કે ગ્લીસરીનમાં વાળ વધારવાનો ગુણ સમાયલો છે. એટલે હોઠ પરના નરમ વાળ મોટા થાય; માટેજ લુછી નાંખવા કહું છું.

દાઢી

હેવીઃ—અરે કાકી, કેટલાકની દાઢીની નીચે લબડતું માસ હોય છે. તે કેમ વધતું હશે ? એ વધારાનું માંસ અદૃશ્ય કરવાનો કાંઈ ઈલાજ નહિ હોય ?

કાકીઃ—ઈલાજ ન કેમ હોય ? એનો પણ ઈલાજ તો છેજ. ઘણા ઉંચા તકીયા પર માથું રાખી સુવાથી, કે શરીર બહુ જાડું હોય તો તે પ્રમાણે દાઢી નીચેનું માંસ પણ વધારે થાય છે. એને બેવડી દાઢી પણ કહે છે. જેને બેવડી દાઢી હોય તે બનતાં સુધી તકીયો નજ વાપરે તો સારૂં. બીછાનામાં સુઈ માથું કોરે લાવી નીચે ડોકું ઝુલવા દેવું. આ કસરતથી વાળમાં લોહી વધારે ફરી તેને પણ વધારે પોષણ મળે છે. એમ દરરોજ ચારેક મિનિટ દિવસમાં બે વાર કરવું. ડોકને આજુબાજુ, ઉંચે નીચે ફેરવી નિયમિત કસરત આપવી. ઉપાયોથી વધારાનું માંસ નીકળી જાય છે.

હેવીઃ—મારી એક બ્હેનપણીને દિવસે દિવસે ગાલમાં ખાડા પડે છે. તેનો કાંઇ ઈલાજ તમે મને બતાવશો ?

ગાલ

કાકી:—હસતાં હસતાં ગાલમાં ખાડા પડે તે તો સૌંદર્યની એક નિશાની મનાય છે; પણ જો અમસ્થા ખાડા રહેતા હોય, તો તે માટે ગાલ ગરમ પાણીએ ધોઈ માખણ કે બદામનું તેલ આંગળીઓ પર લગાડી તે આંગળીઓ ઝડપથી ખાડાઓમાં ગોળ ગોળ ફેરવવી. ખાડાઓ માટે મ્હોં વડે કોઈ ચીજમાં હવા ભરતી વખતે જેમ ગાલ પુલાવીએ છીએ તેવીજ ગાલ પુલાવવાની કસરત કરવી.

દેવી:—કાકી, મને ગાલ રંગવા જરાએ નથી ગમતા. જો કુદરતી રીતેજ મારા ગાલ ગુલાબી હોય તો તે મને ઘણું ગમે છે. મારી સાથે એક છોકરી ભણે છે. તે રંગે શ્યામ છે. છતાં એના ગાલ હંમેશાં લાલ રહે છે.

કાકી:—બ્હેન, તે છોકરી ઉત્તમ તંદુરસ્તી ભોગવતી હશે. તે છતાં કાંઇ સૌનાજ ગાલ એમ કુદરતી લાલ હોતા નથી. જ્યારે લાલ કરવાનું મન થાય ત્યારે બે તપેલી લેવી. એકમાં ઘણુંજ ગરમ (ગાલ પર જેટલું ગરમ ખમાય તેટલું) પાણી ને બીજીમાં જેમ બને તેમ વધારે ઠંડું રાખવું. ને દરેકમાં બે સ્વચ્છ રૂમાલ કે કપડાના સ્વચ્છ ટુકડા મૂકવા. પહેલાં ગરમ પાણીમાંના બે કકડા બન્ને ગાલ પર એકાદ મિનિટ દબાવવા. પછી તરત ઠંડા પાણીમાંના કકડા બન્ને ગાલો પર દબાવવા. એમ વારા ફરતી ૧૦ મિનિટ ગરમ ઠંડા કકડા લગાડ્યા હોય તો

ગાલમાં રક્તવાહિનીઓ(નસો)ના ફુલવા ને સંકોચાવાથી ગાલ પર રતાશ આવે છે.

આંખો

દેવીઃ–કાકી, આપણા ચહેરાનો મુખ્ય ભાગ આંખો કહેવાય. તે વિષે કંઈ વાતચીત હજી સુધી કરીજ નથી. માટે હવે મને આંખો કેમ ચળકતી ને સુંદર બનાવાય તે કહો. ચશ્માથી પણ ચહેરાની સુંદરતા વધારે લાગે છે, નહિ?

કાકીઃ–શુંઉંઉં? તને ચશ્માથી ચહેરો સુંદર જણાય છે? જરાએ નહિ. એ ઉપલકીયા દેખાવને સુંદરતા નજ કહેવાય, સુંદર સ્ત્રીઓનાં ઉત્તમોત્તમ ચિત્રોમાં કદિએ ચિત્રકાર તેમને ચશ્મા પહેરાવે છે કે? રોમન લોકોનો શરીરસૌંદર્ય માટે આદર્શરૂપ ગણાતો દેવ એપોલો કે સૌંદર્યની દેવી વીનસનાં ચશ્માધારી પુતળાંઓ કે ચિત્રો કદિ જોવામાં આવે છે કે? એ તો આપણું બનાવટી સૌંદર્યજ છે. ચશ્મા વિનાની ચળકતી ભાવભરી આંખોજ સુંદર દિસે છે.

દેવીઃ–ત્યારે એને ચળકતી કેમ બનાવાય તે મને જણાવો ને?

કાકીઃ–તદ્દન તંદુરસ્ત આંખોજ ચળકતી રહી શકે છે. સફેદને બદલે પીળાશ પડતી, સફેદ ડાઘાવાળી આંખો, કોઠાની કબજીયાત વગેરે બગાડની નિશાની છે. માટે તે દૂર કરવાના દરેક ઈલાજ લેવા. આંખોને બળ-

વાન ને સુંદર, ચળકતી કરવા સારૂ ગોળ ગોળ ફેર-વવી. એક ઉપલા ખૂણેથી નીચલા ત્રાંસા ખૂણામાં વારા-ફરતી ફેરવી, ઉપર નીચે ફેરવવી. આંખો ઉઘાડબંધ કરવી. આવી સાદી ને સરળ રીતોથી આંખો મજબુત બને છે, ઉપરાંત ચળકે છે. આઠે દિવસે આંખોમાં મધનાં ટીપાં પાડયાં હોય તો પણ આંખ ચળકતી ને તંદુરસ્ત રહે છે.

દેવી:—આંખો નબળી હોય, તેને માટે બજા-રમાં લોશનો મળે છે. તે વાપર્યાં હોય તો કેમ વારૂ ?

કાકી:—આંખોનાં લોશનની બનાવટ (શી શી ચીજોથી બન્યું છે તે) જાણ્યા પછીજ એવું લોશન વાપરવું. કેટલીક વાર એમ ઊંટવૈદું કરતાં ઘણાઓએ પોતાનાં નેત્રરૂપી અમૂલ્ય રત્નો ગુમાવ્યાંના દાખલા બનેલા છે.

દેવી:—આંખો માટે કોઇ ઘરગથ્થુ લોશન વિશે તમે જાણતાં હો, તો કહો ને ?

કાકી:—અંગ્રેજી દવાવાળાને ત્યાં પીળાશ પડતી બોરેસીસ એસીડ નામની દવાની ભૂકી મળે છે. તે એક ચમચી લઈ કોડીના કે કાચના વાસણમાં નાંખવી. ને તે પર એક પાઇંટ જેટલું ગરમ કકડતું પાણી રેડી તે ઢાંકી મૂકવું. બરાબર હલાવીને કાચની બાટલીમાં ભરી મૂકવું ને આંખો ધોવા માટે વાપરવું. દરરોજ વાપર્યું હોય કે ગમે તેટલી વાર વાપર્યું હોય તો પણ એ નુક-શાન કરતું નથી.

દેવી:—ગરમીથી આંખો લાલ થઈ હોય તો શું કરવું ?

કાકી:—ચણાની દાળ એક મુઠ્ઠી પાણીમાં પલાળી બરાબર ફૂગે પછી મલમલના કકડામાં આંખો પર મુકાય તેટલી દાળ મૂકી પોટલીઓ બનાવવી; ને તે આંખો પર મૂકી પાટો બાંધી દેવો. આખી રાત પણ પોટલીઓ રહે તોયે કાંઈ વાંધો નહિ.

કોલન વૉટર

હેવી:—અરે હા, કાકી, તમે બધી બનાવટો ઘેર બનાવવાની બતાવી ત્યારે કોલન વૉટર (યુ. ડી. કોલોન) ઘેર બનાવાય નહિ? સારામાં સારૂં ચોખ્ખું કોલન-વૉટર ઘણુંજ મોઘું પડે છે. ઘરે બનાવ્યું હોય તો સારો ફાયદો પડે.

કાકી:—હા, કેમ નહિ? કોલન વૉટર પણ બનાવી શકાય. એમાં શું? લે, લખવું હોય તો લખી લે.

૨. પાઈંટ રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઈન, પાંચ ઓંસ લીંબુનો અર્ક, પાંચ ઓંસ બરગેમોંટનો અર્ક, ૧ ઔંસ લવેંડરનો અર્ક, ૨ ઓંસ ગુલાબનો અર્ક, એક ઓંસ ટીંકચર બેનઝોઇન. આ બધું અંગ્રેજી દવા-વાળાને ત્યાંથી મળશે. તે લાવી બરાબર ભેળવી, સ્વચ્છ મજબુત બુચવાળી બાટલીમાં ભરી ૧૫ દિવસ રાખી મૂકવું, દરરોજ હલાવવું ને પછી વાપરવું.

હાથ

હેવી:—મારા હાથની કોણી કેટલી બધી ખરાબ રીતે કાળી પડી ગઇ છે; એ માટે હું શું કરૂં?

કાકી:–લીંબુની ચીર દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઘસવી. પલાંઠી વાળી બેસવાથી કેટલાંકની ઘુંટીઓ પણ કાળી પડી જાય છે. તે માટે પણ એમજ કરવું.

હેવી:–ઘણી વખત ડુંગળી કે એવી ચીજ કાપતાં તેની વાસ હાથમાં રહી જાય છે. તે માટે શું કરવું?

કાકી:–મીઠું ઘસવું કે નીચોવેલાં લીંબુની છાલ ખુબ ઘસવી. જો ટરપેનટાઇન, વારનીશ, તેલના રંગ વગેરેની વાસ કે ડાઘ હોય તો સ્પીરીટ હાથ પર ઘસી બરાબર ચોળી પછી સાબુ ને પાણી વડે હાથ ધોવા.

હેવી:–નખ વગેરે સાફ કરવાનો સહેલો ને સુતરો કોઇ ઈલાજ બતાવશો?

કાકી:–લીંબુની ચીર ઘસવી. કે ગમે તો એક ચમચામાં હાઈડ્રોજન–પર–ઓકસાઈડ કાઢી દાંતના બ્રશ વડે નખ ઘસીને સાફ કરવા. પછી કાતરના છેડા વડે નખની અંદરનો મેલ કાઢવો. પગના નખ પણ એમજ સાફ કરવા ને પછી સાબુ વડે ધોવા. નખ ધોયા પછી કાપ્યા હોય તો ઝટ બરાબર કપાય છે.

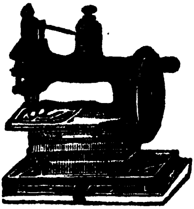
હેવી:–હાથ પર વાળ હોય તે મને ગમતા નથી; તે વાસ્તે શું કરવું?

કાકી:–હાથ પરના વાળ જરાએ ખરાબ લાગતા નથી. તે છતાં ઈચ્છાજ હોય તો પ્યુમીલ પત્થર ન્હાતી વખતે ઘસવો. હાઇડ્રોજન–પર–ઓકસાઈડ અવરનવર લગાડવું.

દેવીઃ–ત્યારે હવે આપણી સુંદરતા વિશેની બધીજ વાતો લગભગ પુરી થઈ ગઈ. હવે કાંઈ બાકી છે?

કાકીઃ–આટલું કહ્યું તો પુરૂંજ કહેવા દે. પણ આજે તો જમવાનો વખત થઈ ગયો; કાલે નવરાં પડીશું ત્યારે વાત.

દેવીઃ–આ બાપુજી, કાકા બધા આવ્યા. ચાલો, જમવાની તૈયારી કરવા જઇએ.



૭ : થોડીક સામાન્ય વાતો

દેવી:–ચાલો કાકી, કાલની અધુરી વાત પૂરી કરો તો.

કાકી:–જેમ આપણે શરીરની ને ચહેરાની ને ચામડીની ઉપરથી દરકાર લઇએ છીએ તેટલીજ કે તેથી પણ વધારે દરકાર અંદરથી પણ લેવાવી જોઇએ. કારણ, સ્વચ્છ, નિરોગી લોહી એજ જીવન છે. એથીજ સૌંદર્યને ઉત્તમ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે. તે માટે ખોરાક પર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

દેવી:–ખોરાકમાં ઘણા મસાલા, તેજાના વગેરે નુકશાનકર્તા છે એ હું જાણું છું.

કાકી:–જો, છાસ દુધ, લીલી તરકારી ને ફળો ચામડી માટે, ને તંદુરસ્તી માટે અવશ્ય જેમ બને તેમ વધારે વાપરવાં જોઈએ. સ્વચ્છ, નિર્મળ પાણી પણ દરરોજનું ૮ થી ૧૦ પ્યાલા પીવું સારૂં છે. કારણ કે લોહીને ફરવામાં એ મદદરૂપ હોવાથી ચામડીમાંથી પસીના રૂપે વધારે કચરો નીકળી શકે છે. આંતરડાં પણ સાફ થાય છે.

દેવી:–કસરત પણ તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે, નહિ?

કાકી:–એકલી તંદુરસ્તી માટે જ નહિ, પણ સુંદરતા માટે ખાસ જરૂરી છે. એથી સ્નાયુઓને બળ ને

સ્ફુર્તિ મળે છે, લોહીનું ફરવું વધે છે ને ચામડી તેજસ્વી બને છે. દરરોજ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત તો જરૂરીજ છે. કારણ કે સ્વચ્છ હવાનો જથ્થો જેમ વધારે મેળવાય તેમ ફાયદો. સવારનું વાતાવરણ તદ્દન સ્વચ્છ હોય છે ત્યારે ઉંડા દમ જેટલા લેવાય તેટલા લેવા.

દેવી:–સુંદરતાને નુકશાનકર્તા ચીજો બીજી કઈ છે?

કાકી:–અતિશય ચાહ, બીડી, તંબાકુ, ને ચિંતા તથા ગુસ્સો.

દેવી:–ચિંતા ને ગુસ્સો એ તો મનના વિકારો છે. તેને સુંદરતા જોડે શો સંબંધ?

કાકી:–શરીરનાં અણુએ અણુમાં પ્રસરી રહેલાં જ્ઞાનતંતુઓનું વડું મથક મગજ છે. જો તે વડા મથકમાંજ ગડબડ સડબડ થાય, તો પછી તેની બીજી શાખાઓ તેની અસરમાંથી બચીજ શી રીતે શકે?

દેવી:–હા, એ વાત ખરી.

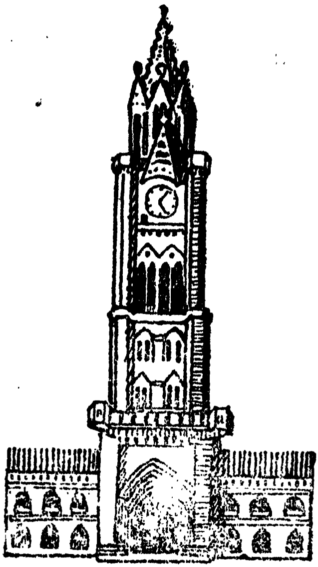
કાકી:–ચિંતા ને ગુસ્સો એટલાં ખરાબ છે કે સ્નાયુઓ, મગજ, હોજરી, કલેજું એ સર્વે પર વિરૂદ્ધ અસર ઉત્પન્ન કરી તેમના નિયમિત કામમાં ખલેલ કરી તેમને બગાડે છે. મનની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા ને આનંદીપણું આખા શરીરમાં અપૂર્વ જ્યોતિ પ્રસરાવે છે. તે ચહેરા પર અજબ લાવણ્ય પ્રગટાવે છે, ને શરીરને ન ધારેલી કાર્યશક્તિ આપે છે. માટે હંમેશ શાંત ને આનંદી રહેવું.

સમાપ્ત

રાજાબાઇ ટાવર

પારસી
સતીઓ

કિંમત
૦-૬-૦



જેની અટારીએથી ઝંપલાવીને બે પારસી યુવતીઓએ આપઘાત કરેલો. શા માટે ?

શીલની રક્ષાને કાજે.

તેની વાત જાણવા શ્રી સાહિત્ય મંદિરને આઠ આનાની ટીકીટ બીડો. ઠે. કેળાપીઠ સુરત

સ્ત્રી-ઉપયોગી પુસ્તકો

સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા

૧ કમનસીબ સવિતા (વંધ્યા): ૦—૪—૦

સવિતા જુવાન ગુજરાતણની આબેહૂબ મૂર્તિ છે. તેના હૈયાની વેદના ચીતરતી આ ચોપડી એકેએક વાંચકે વખાણી છે

૨ કાકી: ૦—૩—૦

શરદ બાબુની કલમે લખાયલી આ વાર્તા સ્ત્રીઓ માટે સરસ આદર્શ રજુ કરે છે.

૩ કાયદામાં સ્ત્રીનું સ્થાન (દરેક સ્ત્રી વાંચે): ૦—૩—૦

હિન્દુ સ્ત્રીનું કાયદામાં કેવું સ્થાન છે, તેના હકો શા છે ને શા હોવા જોઇએ, પારસી, મુસ્લીમ સ્ત્રીઓને કેવા હક છે વગેરે માહિતીથી ભરપૂર આ ચોપડી ગુજરાતીમાં એકજ છે. દરેક બાપે દીકરીને, ભાઇએ બહેનને, ને વરે વહુને વંચાવવીજ જોઇએ.

૪ અર્ધાંગના: ૦—૪—૦

સ્ત્રીઓ અણીને વખતે પુરૂષને કેવી રીતે મદદગાર બની શકે છે તેના આદર્શ રજુ કરતી વાતો.

૫ ગૃહવ્યવસ્થાની વાતો (બેટરી): ૦—૬—૦

ઘરખટલાની આંટીઘુંટી પર અજવાળું પાડનારી આ વાર્તાઓ ગુજરાતી સાહિત્યમાં નવીજ ભાત પાડે છે.

૬ ખાંયણાં: ૦—૫—૦

કોડીલી ગુજરાતણના હૈયામાંથી ટપકેલી જીવનની રમુજી, દયામણી, તેમજ આનંદી બાજુનાં ચિત્રો દોરતી આ લોકગીતોની ચોપડી ઘેરઘેર રાખવા લાયક છે.

૭ બાલીદાન: ૦—૫—૦

આવતી પ્રજાને શૂરવીર બનાવવા માટે બ્હેનોમાં આ પરાક્રમની મસ્ત કવિતાઓનો ખૂબજ પ્રચાર થવો જરૂરી છે. સર અવસરે તેમજ ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં ભેટ આપવા જેવી રૂપાળી ચોપડી.

૮ ભવાટવી: ૦—૪—૦

હિંદુ સંસારમાં સ્ત્રીઓનાં જીવનની દયામણી બાજુ બતાવતી આ સાચી આત્મકથાઓ વાંચતાં આંખ ભીની થશે.

૯ મા: ૦—૪—૦

વર, વહુ, મા, બાપના પરસ્પર સંબંધ પ્રેમાળ અને વહાલસોયા કેવી રીતે બને તેની છણાવટ આ વાતોમાં કરેલી છે.

૧૦ જયાના પત્રો—કસોટીમય લગ્ન: ૦—૬—૦

વરવહુનું જીવન સુખી કેમ બને તે સમજાવતા અને વરે વહુ સાથે ને વહુએ વર સાથે કેવી રીતે વર્તવું તેના પર અજવાળું પાડનારા આ કાગળો બહુજ રસીલા છે.

૧૧ પતિની પસંદગી: ૦—૪—૦

વરવહુ પોતે એકમેકને પસંદ કરે એવા વિચારો ધરાવનારાઓએ આ વાર્તાઓનું ઝુમખું ખાસ વાંચવા ને વંચાવવા લાયક છે.

૧૨ લીલીની આત્મકથા: ૦—૩—૦

એક દુઃખીયારી બહેનની આ આત્મકથા સાવકા સહીયારાંના દુઃખો પર અજબ જેવો નવીન પ્રકાશ પાડે છે. જગતમાં શું આવું ય બને છે!—એમ આશ્ચર્ય થશે.

૧૩ [illegible] ૦—૪—૦

બંગાળાનાં ગામડાંઓમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ કેવી ખરાબ છે તેનો ચિતાર રજુ કરતી આ વાર્તા ઘણી જ રસિક તથા બોધક છે.

૧૪ પારસી વાનીઓઃ (શાકાહારી) ૦—૬—૦

લગભગ સો ઉપરાંત ભાતભાતની લસલસતી, લહેજતદાર માંસમચ્છી વગરની વાનીઓ બનાવવાની સહેલી, ઝટ સમજાય એવી રીતો આમાં આપેલી છે.

૧૫ વિધવાઃ ૦—૫—૦

હિંદુ સંસારની એ દુઃખદ બાજુની જુદી જુદી નજરે છણાવટ કરતી આ ચાર વાર્તાઓમાં ઘણો નવીન પ્રકાશ પાડેલો છે.

૧૬ કોને પરણું? ૧—૪—૦

અભણ ગૌરી ગામડાની છે. ભણેલી ઇન્દુલેખા શહેરની છે. ગામડાની ગૌરી, ઇન્દુલેખા માટે જે ભોગ આપે છે તે ભોગ ઇન્દુલેખાના પોતાના ભોગ જેટલોજ મહાન છે? આર્યરમણીના હૃદયની ઉત્તમતાનું આ ચિત્ર જેટલું ભવ્ય છે તેટલુંજ રસિક છે.

૧૭ સુઘડતા ને સુંદરતાઃ ૦—૮—૦

વાળનું જતન, દાંતનું જતન, ચહેરાનું જતન, કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવાની કળા, તંદુરસ્તી ખીલવીને સુંદર બનવાની કરામતની આ ચોપડીનો જોટો ગુજરાતી ભાષામાં નથી જ.

૧૮ હાસ્ય ફુવારોઃ ૦—૮—૦

શ્રી 'પ્રસાદ'ની રમુજી સામાજિક વાતોનો આ સંગ્રહ દરેક શાણી બહેનોને અત્યંત રસિક લાગશે અને નિર્દોષ આનંદ આપશે

૧૯ ભૂતના ભડકાઃ ૧—૮—૦

શ્રી ધનસુખલાલ મહેતાની લખેલી આ સુંદર સામાજિક વાતોનો સંગ્રહ સર્વત્ર વખણાયો છે. પૃષ્ઠ બસો. ચિત્રો પણ પુષ્કળ આપેલાં છે.

૨૦ વિષવૃક્ષ: ૧-૮-૦

બંકિમબાબુની આ ત્રીજી સર્વમાન્ય નવલકથા હિન્દુ સંસારી કાવડાઓની છણાવટ ઘણી જ સરસ રીતે કરે છે. બંગાળામાં ઘેરઘેર વંચાય છે.

૨૧ હાસ્ય કલાપ: કિં. ૧-૮-૦

સામાન્ય કોટિનાં માણસો સ્ત્રીઓ બાળકોને પણ ખડખડ હસાવે તેવી, છતાં તદ્દન નિર્દોષ અને નિર્ભય વાર્તાઓનો આ સંગ્રહ ગુજરાતના હાસ્ય સાહિત્યમાં સારૂં સ્થાન પામ્યો છે.

૨૨ દેવી ચૌધરાણી: કિં. ૧-૮-૦

પ્રફુલ્લ નામની સાદી સીધી બાળા કેવી રીતે વીરાંગના બને છે તેનો અત્યંત રસિક અને પ્રેરક હેવાલ. મૂળ બંકીમ બાબુએ લખેલો છે.

૨૩ વીર રોઝા: (કાળું ગુલાબ) કિં. ૧- -૦

ફ્રાન્સના નવલસમ્રાટ એલેક્ઝાંડર ડુમાએ લખેલી એક જેલર બાળાના પ્રેમ અને શૂરાતનની અજબ જેવી ઇતિહાસ કથા.

૨૪ હાસ્ય ઝરણું: કિં. ૧-૮-૦

હાસ્યરસના પ્રસિદ્ધ લેખક શ્રી હરિપ્રસાદ વ્યાસની આ વાતો આપણા સંસારની બૂરી બાજુ પર ચાબખા મારતાં મારતાં ખૂબજ કલ્લોલ કરાવે છે.

૨૫ "જરા ચ્હા મૂકજો" (હાય આસામ) કિં. ૧-૦-૦

સ્હવારે ને બપોરે મોજથી પીવાતા ચ્હાના પ્યાલાઓના બીતરમાં ચ્હાના બગીચાઓના મજુરોની કેવી કરૂણ હાય વસી છે, તેનું એક મજુરે લખેલું સાચું વાર્તારૂપ બયાન. જે વાંચીને સેંકડો માણસોએ ચ્હા ત્યજી છે

૨૬ શારદ રજની : (નવી આવૃત્તિ) કિં. ૧-૧૨-૦
મરબા પુસ્તકોની મહારાણી.

૨૭ જીવન પલટો: ૦-૪-૦

આમાં ત્રણ જુદી જુદી સ્ત્રીઓનું જીવન જુદી જુદી રીતે બદલાઇ જાય છે તેનું વર્ણન આલેખતી રસિક ને બોધક વાર્તાઓ આપેલી છે.

૨૮ સુખી ઘર: ૦-૩-૦

આપણા ઘરને સ્વર્ગ સમાન સુખી કેવી રીતે બનાવવું તેના પદાર્થપાઠ રૂપ ચિત્ર આલેખતી બોધકથા.

૨૯ ભરત ગુંથણ: કિં. ૦-૧૦-૦

નાની બાલિકાઓ પણ સહેલાઇથી સમજીને શીખી શકે એવી શૈલીમાં એક અનુભવી પારસી બહેને લખેલું પુસ્તક, જાત-જાતની તરાહ તેમજ આકૃતિ સાથે.

૩૦ ચોર્યાસીનું ચક્કર: કિં. ૦-૫-૦

ગુજરાતના એક અનુભવી હાસ્યરસના લેખકે આ પુસ્તિકામાં બાળાઓને રસ પડે અને સ્હેલાઇથી સમજાય એવી રીતે સંસારની ગમ્મતભરી વાતો લખી છે.

૩૧ રઝિયા બેગમ: ૦-૩-૦

દિલ્હીના ચક્રવર્તી સિંહાસન પર બેસી રાજ્ય ચલાવનારી પહેલવહેલી સમ્રાજ્ઞીનું જીવનચરિત્ર. બ્હેનો માટે ઉત્તમ છે.

૩૨ ગુણવિવેક અને બીજી વાતો: ૦-૬-૦

આમાંની મુખ્ય વાર્તામાં વિલાયતી અને દેશી સભ્યતા, ઘરની રીતભાતની તુલના કરેલી છે. બીજી વાર્તાઓ પણ ખૂબ રોચક અને બોધક છે

૩૩ સખીના પત્રો અથવા સંસારનાં દર્દોઃ ૦—૮—૦

લગ્નની નિષ્ફળતાથી કંટાળી જઈને આપઘાત કરવા તત્પર થયેલી એક યુવતિને તેની બ્હેનપણી પત્રો દ્વારા ખરો માર્ગ સુઝાડે છે. દરેક માબાપે આ પુસ્તક પોતાની પુત્રીને પરણાવતાં પહેલાં આપવું ઘટે છે.

૩૪ સ્ટવનું શાસ્ત્રઃ ૦—૩—૦

આ નાનકડી પુસ્તિકામાં પ્રાઇમસ સ્ટવ વિશે, તેની રચના, તથા જુદા જુદા ભાગો વિશે સચિત્ર અને વિગતવાર સમજુતી આપી છે.

૩૫ સ્ત્રી હૃદયઃ ૦—૩—૦

આ નાની સરખી નવલિકામાં સ્ત્રી હૃદયનો સાચો ચિતાર આપેલો છે. એક આદર્શવાદી યુવાન પાછળ ઘેલી બની જીવન બલિદાન આપનાર વારાંગનાની કથા એક્કી બેઠકે પુરી કરવી ગમે તેવી છે.

૩૬ માતૃપ્રેમ અને બીજી વાતોઃ કિં. ૦—૪—૦

આ સંગ્રહની મુખ્ય વાર્તામાં એક માતા પોતાના સંતાનને ખાતર શું શું સહન કરી શકે છે તેનું આદર્શ દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. બીજી વાર્તાઓમાં પણ ઉત્તમ સ્ત્રી પાત્રોનાં આલેખન છે.

૩૭ પારસી લગ્નગીતો અને ગરબાઃ ૦—૬—૦

શું પારસી લોકોમાં બી લગન વખતે ગીતો ગવાય છે! તમે નવાઈ પામશો. છતાં આ ચોપડી જોશો એટલે ખાત્રી થશે, કેટલાંક ગીતો તો ખૂબ રમુજી ને આનંદજનક છે.

૩૮ દામ્પત્ય જીવન : કિં. ૨—૮—૦

સંતતિનિયમન, કસુવાવડ, પતિપ્રેમ જાળવવાની કળા, શરીર નિરોગી ને સુડોળ રાખવાની કળા તથા માસિકને લગતી દરેક ફરિયાદો મટાડવાની વિદ્યા—એ બધું જ આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે.

૩૯ વહેમી પતિ: ૦-૩-૦

એક સંસ્કારી અને સુધારક યુવાન પોતાની સુંદર અને સુશીલ પત્ની તરફ વહેમાય છે. એ 'વહેમ'ને કારણે તે પત્નીનો ભોગ લે છે. ને પછી ગાંડો બને છે. એ પાગલની આપવીતીનો કરૂણ અને હૃદયસ્પર્શી હેવાલ ગૃહજીવનનો નવોજ કોયડો ઉકેલે છે.

૪૦ આરોગ્ય અને સુખ: કિં. ૦-૬-૦

આ પુસ્તકમાં દરેક સ્ત્રી પોતાના કુટુંબની તેમજ પોતાની સુખાકારી કેવી રીતે જાળવી શકે તેને લગતું જરૂરી જ્ઞાન, દરેક ખાદ્ય ચીજોના ગુણદોષ વગેરે આપેલું છે. દરેક ગૃહિણીએ આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જ જોઇએ.

૪૧ સામાજિક વાતો: કિં. ૦-૫-૦

સંસારના જુદા જુદા કોયડા ઉકેલતી તાદૃશ વાતો એકી બેઠકે પૂરી કરવી જ પડે તેવી રસિક છે.

૪૨ રમુજી વાતો: (સ્ત્રીશક્તિની) ૦-૪-૦

આ વાર્તાઓમાંની ઘણીક આપણા હંમેશના જીવનનાં દશ્યો-માંથી ઉપજાવી છે ને ખૂબ હસાવે તેવી છે.

૪૩ ભલી ભાભી: કિં. માત્ર ૦-૧-૦

એક સંસ્કારી સ્ત્રી પોતાના દીયરના અપકાર ઉપર ઉપકાર કરી તેને કેવી રીતે નમાવે છે, તેનું સુંદર દષ્ટાંત આમાં છે. વૈધવ્ય પામેલી આર્ય અબળા પોતાની નીતિ મર્યાદા સાચવીને પ્રમાણિકપણે પોતાનું ગુજરાન કેવી રીતે કરી શકે તેનો પણ બોધપાઠ છે. કિંમત પણ અલ્પ હોવાથી લ્હાણી કરનારા માટે બહુ જ સવડ ભરેલી છે.

૪૪ પતિ પ્રભુ છે: ૦-૧-૦

આ ચોપડી પણ લ્હાણી માટે ખૂબ સસ્તી કિંમતે કાઢેલી

છે. એમાંની વાર્તા પતિવ્રતની બહુ જ સચોટ છાપ પાડે છે. એક સંસ્કારી પત્ની પોતાના દારૂડિયા ને રખડેલ પતિને વશ કરે છે.

૪૫ માંદગી અને આવજતઃ ૦–૪–૦

દરેક સ્ત્રીને આ વિષયનું તો જ્ઞાન હોવું જ જોઇએ. માંદાની સારવાર સંબંધી ખૂબ ઉપયોગી સૂચનાઓથી આ પુસ્તક ભરેલું છે.

૪૬ વાતનું વતેસરઃ કિં. ૦–૧–૦

બાળાઓ સ્હેલાઇથી ભજવી શકે એવું હાસ્યરસિક નાટક

૪૭ ઘરેણાંનો શોખઃ કિં. ૦–૧–૦

વિમળા નામની એક ભોળી છતાં સૌંદર્યશોખીન બાળાએ પોતાના ઘરેણાં–શોખને લીધે પોતાનો પતિ જેલમાં જાય એવા સંજોગો કેવી રીતે ઉભા કર્યા તેનો તાદૃશ ચિતાર આપતી આ વાર્તા સચોટ–અસરકારક છે.

૪૮ પારસી સતીઓઃ કિં. ૦–૬–૦

રાજાબાઇ ટાવર પરથી બે પારસી બહેનોએ પોતાનું શીયળ સાચવવા ખાતર ભુસકા મારી કરેલા આપઘાત વિષેના ગરબા.

૪૯ એકાદશીઃ કિં. ૦–૧૧–૦

શ્રી સરોજિની મહેતા (એમ. એ.) ની લખેલી અગિયાર સુંદર સામાજિક વાતો. બધીજ નવા સિદ્ધાંતો રજૂ કરે છે.

૫૦ રાણકદેવી કિં. ૦–૧૨–૦

હજાર વર્ષ ઉપર થઇ ગયેલી મહાન વિભૂતિની આ જીવનકથા અર્વાચીન શૈલીમાં ગુજરાતના એક ઉત્સાહી સિદ્ધહસ્ત લેખકે ઘણીજ રસિક લખેલી છે.

૫૧ શિવાજીની મા—મહારાષ્ટ્ર વીર શિવાજીને જન્મ આપી ઉછેરનાર વીર માતાનું રસિક અને પ્રેરણાદાયક જીવન-

ચરિત્ર દરેક બહેને એક વાર અવશ્ય વાંચવુંજ જોઇએ.
(તેર આનાની ટિકિટ બીડવી) કિં ૦—૧૦—૦

૫૨ સાસુની શિખામણ—વહેમી માન્યતાઓને લીધે સ્ત્રીઓનાં જીવનની કેટલી હાનિ થાય છે તેની બોધકથા. કિં. ૦—૧—૦

૫૩ કાયદાનું અજ્ઞાન—એ અજ્ઞાનને લીધે બહેનો પોતાની ટુંકી દોલત કેવી રીતે ખુએ છે તેની બોધકથા. વ્યાજ ઉપજાવવાની જરૂરી માહિતી સાથે. કિં. ૦—૧—૦

૫૪ નામ વગરની નવલકથા—કપરા સંજોગોમાં મુકાયેલી એક પારસી બહેનના અનુભવોની રસિક વાર્તા. ડીટેકટિવ રસથી ભરપૂર. કિં. ૧—૮—૦

૫૫ નારીભિષક—સ્ત્રીઓના રોગોની ચિકિત્સા તથા ઉપચાર વિશેનું પ્રમાણભૂત પુસ્તક કિં. ૦—૪—૦

૫૬ માસિક ધર્મ—'અટકાવ' વિશેની ઉપયોગી માહિતીથી ભરેલો નિબંધ. કિં. ૦—૨—૬

૫૭ નવા સાથિયા—દિવાળીના દિવસોમાં પોતાનું આંગણું દીપાવવા માટેના સુંદર અનેક નમુના આમાં આપ્યા છે. કિં. ૦—૨—૦

૫૮—૫૯ વીર તારા—(બે ભાગમાં) તોડાની વીરાંગનાનું પ્રેરણાત્મક ચરિત્ર. પૃષ્ઠ ૪૦૦ એન્ટીક કાગળ. કુલ કિં. ૨—૪—૦

૬૦ ગોરમાનાં ગીતો—ગોરોમાં ગવાતાં ગીતોનો સંગ્રહ કિં. ૦—૧—૦

૬૧ મેડમ ડેમીડા—(નીહિલિસ્ટોના પંજામાં) આ એક રસિક રશિયન વાર્તા છે જેમાં મેડમ ડેમીડા નામની એક સ્ત્રી ઘણાંજ હેરત ભરેલાં તેમજ બુદ્ધિ–ચરાતનનાં કામો કરે છે. ૦—૧૨—૦

૧૨ **સામાજિક વાતો. ભાગ ૨.**—લેખક શ્રી રમાકાન્ત દ્વિવેદી.
આમાં આપણા આધુનિક સમાજને સ્પર્શતી અને તેનાં જુદાં જુદાં દષ્ટિકોણ રજુ કરતી રસિક નવલિકાઓ આપેલી છે. ૦—૩—૦

૧૩ **ગુણીયલ ગૃહિણી**—સારી ગૃહિણી કોણ? પોતે ભપકાદાર સાડી પોલકાં પહેરીને ઠેર ઠેર ભાષણો કરતી ફરે તે? કે પોતે આત્મભોગ આપીને પોતાનાં અને પોતાની આસપાસનાંઓને સુખી કરવા પ્રયત્ન કરે તે? આ પ્રશ્ન સમાજનો સનાતન પ્રશ્ન છે. તેને વિશે વિચારો જમાડતી આ નાનકડી નવલિકા ખરેખર વાંચવા અને વંચાવવા જેવી છે. ૦—૧—૦

૧૪ **સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય**—સ્વતંત્રતાના અંધ ખ્યાલોમાં અથડાતી એક યુવતી આખરે ઠોકરો ખાઇને કેવી રીતે પાછી સાચા માર્ગ ઉપર આવે છે તેનું આ નવલિકામાં શ્રી રમાકાન્ત દ્વિવેદીએ સરસ આલેખન કર્યું છે. કિં. ૦—૧—૦

૧૫ **દક્ષિણી રાંધણકળા**—મહારાષ્ટ્રમાં બનતી રસોઇની વાનીઓ કેવી રીતે બનાવવી તેનું આ પુસ્તક ગુજરાતમાં વસતી એક ચતુર દાક્ષિણી બહેને લખેલું છે. કિં. ૦—૩—૦

૧૬ **સતી જસમા**—પતિવ્રતની ખાતર પ્રાણ આપનારી આ વીર નારીની જીવનકથા સરળ, સાદી ને રસઝરતી બાનીમાં આલેખી છે. કિં. ૦—૬—૦

૧૭ **સંસાર દર્શન**—સંસારમાં ડગલે ને પગલે અનેક મુંઝવતા પ્રશ્નો આવી પડે છે. આ પ્રશ્નોને જુદી જુદી નજરે ટુંકી ટુંકી વાતોમાં નીરખીને વર્ણવી લીધા છે. કિં. ૦—૬—૦

૬૮ **ભૂમિમાતા—આનંદમઠ**—વંદેમાતરમ રાષ્ટ્રગીતના ઉદ્‌ભવ સ્થાન રૂપ, નિર્મળ દેશભક્તિની અપૂર્વ પ્રેરણા આપતું સ્વ. સાક્ષર શ્રી બંકીમચંદ્રનું લખેલું આ પુસ્તક એકેએક હિંદી સ્ત્રી પુરૂષે વાંચવા જેવું છે. નવી આવૃત્તિ—કિં. ૧—૦—૦

૬૯ **બાળવિધવા**—બાળવિધવા એ ગુજરાતના ઉચ્ચ સમાજનું દયામણું પ્રાણી છે. એના પ્રત્યે દરેક સહૃદય માણસ સહાનુભૂતિથી જુએ છે. અને ઘણાક સંસ્કારી યુવકો તો તેનો હાથ ઝાલી સુખી કરવાની ધગશ ધરાવે છે. એવી બે બાલિકાઓએ પોતાનો માર્ગ કેવી રીતે કરી લીધો તેનો ચિતાર આમાં છે. કિં. ૦—૨—૦

૭૦ **સાચાં સહોદર**—ભાઇ બ્હેનનાં પ્રેમની અદ્‌ભુત ઝાંખી કરાવતી આ નવલકથા વાંચતાં હૃદયને હલમલાવી નાંખે છે. ૧—૮—૦

૭૧ થેપડા અથવા એક પર બીજી ૦—૩—૦

સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે

પ્રશંસાના ઉદ્‌ગારો.

ભરત ગુંથણ—વિશે લોકવાણીના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તક ઘેર ભરત ગુંથણ કરતાં અને શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બહેનોને સારૂં માર્ગદર્શક થઇ પડે એવું છે. ભરત ગુંથણની પદ્ધતિ એમાં સમજાવવામાં આવી છે ને એ પદ્ધતિને સાનુકૂળ ચિત્રો પણ પુષ્કળ આપવામાં આવ્યાં છે...આ પ્રકારનું પુસ્તક બહુ ઉપયોગી થઇ પડે તેમ છે.

સુખી ઘર—વિશે પ્રસ્થાનના તંત્રીજી લખે છે—

સ્ત્રીઓને ગૃહિણી તરીકે સ્વમાન કેળવવાનો, ઘરકામને દીપાવવાનો, સંસ્કારી થવાનો બોધ મળે તેવું સાહિત્ય આ પુસ્તકમાં ટુંકામાં ને સુગમ ભાષામાં આપેલું છે.

ભલી ભાભી—વિશે સાપ્તાહિક મુંબાઇ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ નાનકડી પેમ્ફલેટ સ્ત્રીઓને ઉદારતાનો બોધપાઠ આપવાનું કાર્ય બહુજ સુંદર રીતે કરી શકે તેમ છે...એની લ્હાણી થવી જોઇએ.

પતિ પ્રભુ છે—વિશે સા. મુંબાઇ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ ચોપડી પણ લ્હાણી કરવા જેવી છે. એક દારૂડીયા ધણીની સ્ત્રી પોતાના પતિને ખાતર ખૂબ સંકટો સહન કરે છે આખરે તે વશ થાય છે ને પોતાની કુટેવો છોડે છે, ને બેઉ સુખી થાય છે.

સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે પ્રશંસાના ઉદ્‌ગારો.

માંદગી અને માવજત—વિશે મુંબાઈ સમાચાર લખે છે—

આપણે સ્ત્રીઓની સ્વતંત્રતા ને સમાનતા વિશે ગમે તેવી વાતો કરીએ, છતાં સ્ત્રીઓમાં જે નૈસર્ગિક કળા છે તેને પુરૂષો કદિ પહોંચી શકવાના નથી. તેમાંની એક કળા તે નર્સીંગ છે.... દરેકે દરેક સ્ત્રીના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકાય તો તેથી તેને એ વિષયનું સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય એ નક્કી છે.

પ્રજાબંધુના તંત્રીજી લખે છે—

ઘરમાં સ્ત્રીને માંદાની માવજતનું જ્ઞાન હોય તે હિંદુ સમાજમાં ખૂબ જરૂરનું છે. એ જોતાં તેમની દૃષ્ટિએ લખાયલું આ પુસ્તક કિંમતી થઇ પડશે.

રઝીયા બેગમ—વિશે પુસ્તકાલયના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તકામાં તેરમી સદીની આ સુલતાનાનો સરસ પરિચય અપાયો છે...લેખન શૈલી વખાણવા જેવી છે.

ગૃહવિવેક—વિશે તેઓ લખે છે—

વાર્તાઓ બોધક છે. સ્ત્રીઓ માટે પુસ્તક મઝાનું ને આવકારપાત્ર છે. મહિલા પુસ્તકાલયો જરૂર ખરીદે.

સખીના પત્રો—વિશે લોહાણા હિતેચ્છુના તંત્રીજી લખે છે—

આ ઉપયોગી પત્રમાળાને પુસ્તકનું રૂપ આપી સ્ત્રી સા. મંદિરના સંચાલકોએ વર્તમાન જગતને પોતાની એક ઉણપનું જ્ઞાન આપ્યું છે. આવાં પુસ્તકોનો વધુ પ્રચાર કરવાની સૂચના સાથે લેખક તથા પ્રકાશકને અભિનંદન

દેશબંધુ પ્રેસ—સુરત.

સ્ત્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.



૭ અભાગ માબાપ પોતાની દીકરીને દાગીનાથી લાદે છે.



સમજુ માબાપ તેને સ્ત્રીશક્તિનો સટ આપી જ્ઞાન-સંસ્કાર સિંચે છે.

રૂા. ૩૬ાાની કિંમતનાં ૭૧ પુસ્તકોનો સટ રૂા. ૩૨) માં

આપઘાત અટક્યો!

કેં?

શાથી?

સરલાના શબ્દોથી

એવું તે કંઇ બને?

નજ બને.

પણ બન્યું એ સાચી વાત છે.

વધુ માટે વાંચો—

સખીના પત્રો

કિં. ૦–૮–૦ પોસ્ટેજ ૦–૨–૬

સ્ત્રીશક્તિ, ડબાપીઠ, સુરત.